

# やすらぎの えんぴつ

心理学者は、なやんだり不安になったりしている人に“マインドフルネス”という方法をすすめることがある。

マインドフルネスとは「今」、「ここ」にあるどんな小さなことにもきもちを向けること。

このように色をぬりながら、たった今、感じることを、聞こえることを、においを、それだけを考える。

ゆっくりとていねいに。そうやって、色をぬるといふ体験につつまれてみよう。

ペンやえんぴつが紙の上をこする音を聞いてみて

かわきらないインクのキラキラしたかがやきや、紙の上をえんぴつが行ったり来たりするときに感じる紙のザラザラをかんざつしてみよう。

この本のページのにおいをかいてみよう

えんぴつの先に、  
ボールペンの先に  
ふれてみよう

えんぴつの木のかおりを、  
ペンのインクのおいを  
かいてみよう

ページのはだざわりを指で感じてみて。  
それはあったかい？  
それとも 冷たい？