



心の健康ライフ



美容から気づく、心と体のサイン

公立学校共済組合
近畿教職員ストレスケアクリニック
心理療法士

荒井 明日香

「美容」と聞くと、どのような印象を持たれるでしょうか。最近は「メンズ美容」という言葉も広まり、男性にとっても身だしなみやスキンケアが身近なものになってきました。一方で、「自分にはあまり関係ない」「そんな余裕はない」と感じる方もいらっしゃるかもしれません。そんな方も、少しでもお付き合いいただけたら嬉しいです。

特に教職員の皆さまは、子どもたちや周囲のことを優先する場面が多く、自分のことは後回しになりやすい方が多いです。だからこそ、美容を「見た目を整えるもの」ではなく、「自分を整えるための時間」として捉えてみるのはいかがでしょうか。

心理士として療養中の方と関わる中で、印象的に感じるがあります。心身の状態が回復してくるにつれて、身だしなみに少しずつ変化が見られることがあるのです。服装が明るくなったり、髪や肌を整えることに意識が向いたり——そうした変化は、外見だけでなく、心の活気が戻ってきたサインのひとつのように感じられます。

美容は、外見を整えるだけでなく、こうした心身の変化に気づくきっかけにもなります。ほんの数分でも、自分に手をかけることで、自分の状態にやさしく目を向けることができるのです。

たとえば、ハンドクリームを塗ってみる。乾燥していた手が少ししっとりして、「あ、なんだかいいな」と感じる。あるいは、少しでも頭皮をやさしくほぐしてみると、顔まわりまでゆるんだように感じることもあります。

私自身も、夜に着圧ソックスを履いて足を労わったり、香りのよいボディソープを使って、その香りに意識を向ける時間を楽しんだりしています。良い香りに包まれながら、その日の疲れをそっと洗い流していくような感覚です。香りに意識を向けると、気持ちが少し落ち着き、自然と呼吸が深くなることもあります。

こうしたケアは、見た目のためだけでなく、触覚や香りを通して自分の状態に気づく時間にもなります。気づかないうちに頭皮がこわばっていたり、呼吸が浅くなっていたりすることはないでしょうか。ほんの少し意識を向けるだけでも、自分の変化にやさしく気づくことができます。

忙しい毎日だからこそ、まずは小さなことから十分です。いつもの身だしなみを少しでも丁寧にすることや、自分が心地よいと感じる香りや感触を取り入れること。その積み重ねが、心と体を整える、やさしいきっかけになるかもしれません。

近畿教職員ストレスケアクリニック ご案内

*旧・近畿中央病院メンタルヘルスセンターと事業内容・運営スタッフは同一です

メンタルヘルス相談（無料）

リワーク支援プログラム

変わらず実施しております

*事業実施場所は、令和9年3月末まで旧・近畿中央病院（伊丹市車塚3-1）です
令和9年4月以降は新拠点での運用開始を予定しています

*ご予約・お問い合わせは、072-781-3712

近畿教職員ストレスケアクリニック（病院統合準備センター内）まで



LINE公式アカウント
是非ご登録ください