



## ことことYOU



動きながら、気持ちを整えていくあなた

あなたは  
じっと考えるより、動きながら感じたり  
試しながら整えていく人です。  
何かしているときのほうが、気持ちが落ち着いたり  
元気が戻ってくることもあります。

思い立ったら行動が早く  
その軽やかさが、まわりを明るくすることも。

でも、ときどき  
動きすぎて疲れてしまったり  
休むタイミングがわからなくなる日も  
あるかもしれません。

それでも、それは弱さではありません。

ことことYOUのあなたは  
行動しながら整える力を持つ人です。

今日は  
「今は少し休みたいんだな」と  
その気持ちに、そっと気づいてあげてください。

# ことことYOU

そんな私と、やさしくつきあうヒント

## 得意なところ

行動しながら気持ちを切り替えられる  
新しいことに前向きに取り組める  
まわりの空気を明るくできる

あなたの動きは  
場に流れをつくる大切な力です。

## 苦手になりやすいこと

じっと止まって考えること  
休むタイミングをつかむこと  
疲れに気づく前に動きすぎることに

がんばりすぎるのは  
動けてしまう力があるからです。

## 整えるときの考え方

ことことYOUは  
止まることで整うのではなく  
動き方をゆるめることで整うタイプです。

一気に全部やろうとせず  
小さな動きに区切ると  
気持ちも自然と落ち着いてきます。

## 日常でできる やさしい整え方

動いたあとに、短い休憩をはさむ  
予定と予定の間に、余白をつくる  
「今日はここまで」と区切って終える

できる日だけで大丈夫です。



ことことYOUのあなたは  
動きながらでも、ちゃんと整えます。  
走る日も、ゆるめる日も  
どちらもあなたらしい一日です。