

今日から3学期。なんだか体がだるいし、やる気も出ない。そんなキミの後ろには…

妖怪「シズンテシラ」

立つのめんどろ
座るのめんどろ

話すのめんどろ
考えるのめんどろ

体重くてだるい



《どんな妖怪？》

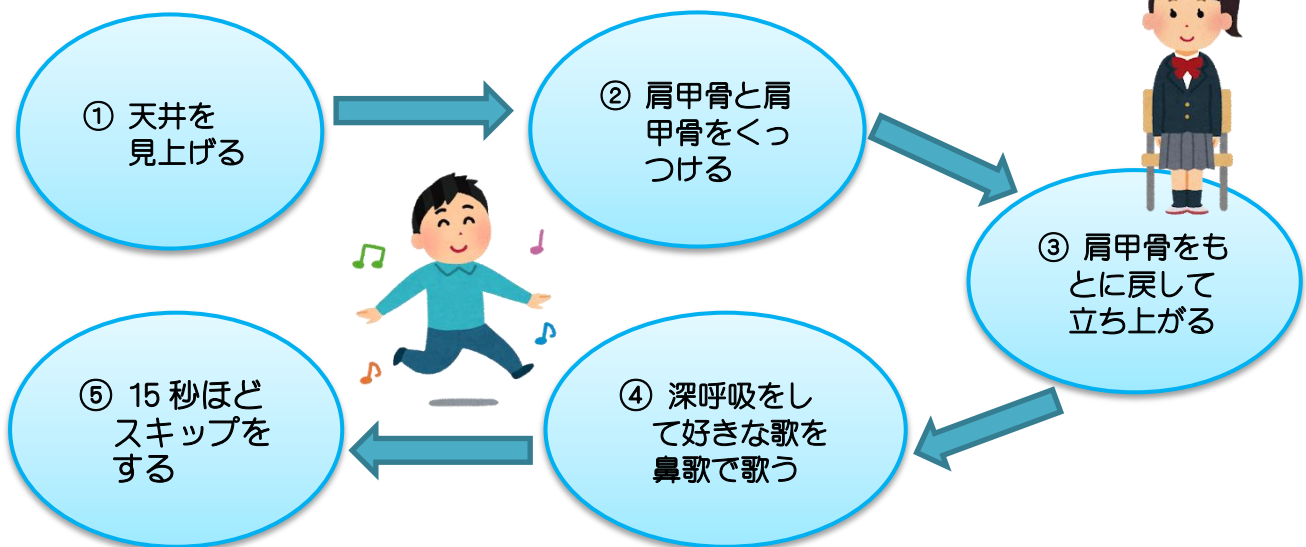
授業開始のチャイムと共に「めんどくさい」「やりたくない」の気持ちが起きる。さっきまで元気に話していたのに突然頭や腰が沈むように重くなる。気持ちも体も重くなるので意欲が減退する。ため息も多い。

必殺の決め技 とにかくめんどろ…「突然ゆうう痛^{つう}」

《この妖怪にとりつかれると…》

さっきまで元気だったのになぜ？と思うほど、授業の前に体調が悪くなる。とりつかれている本人は無自覚、無意識なので本当に具合が悪くなっている。でも、周りからは仮病じゃないかと疑われやすい。身体の病気ではないので病院に行っても治らず、自分も周りも困ってしまう。

《この妖怪とさよならするには》 5ステップで意識的に体を動かしてみよう！



体の使い方を変えると感情が後からついてくる！心も体も楽になるよ！