

眠る前、 心がざわつく夜に。

寝る前3分。
今日をやさしく終えるための1枚のカタチ

今日は、
うまく終えなくていい。

こんな夜はありませんか？

布団に入ったのに、
なぜか気持ちが落ち着かない夜。

昼間の出来事が、急に浮かんできたり。

言えなかった言葉を、
もう一度やり直してみたり。

「もっとできたかもしれない」と、
自分に小さくダメ出しをしてしまったり。

何もしていないはずなのに、
心だけが忙しい。

そんな夜が、ありませんか。

足さなくていい夜

夜は、何かを足す時間ではありません。

前向きにならなくていい。

反省しなくていい。

整えなくていい。

ただ、今日を終えるだけでいい。

でも私たちは、

“ちゃんと終えなきゃ”と

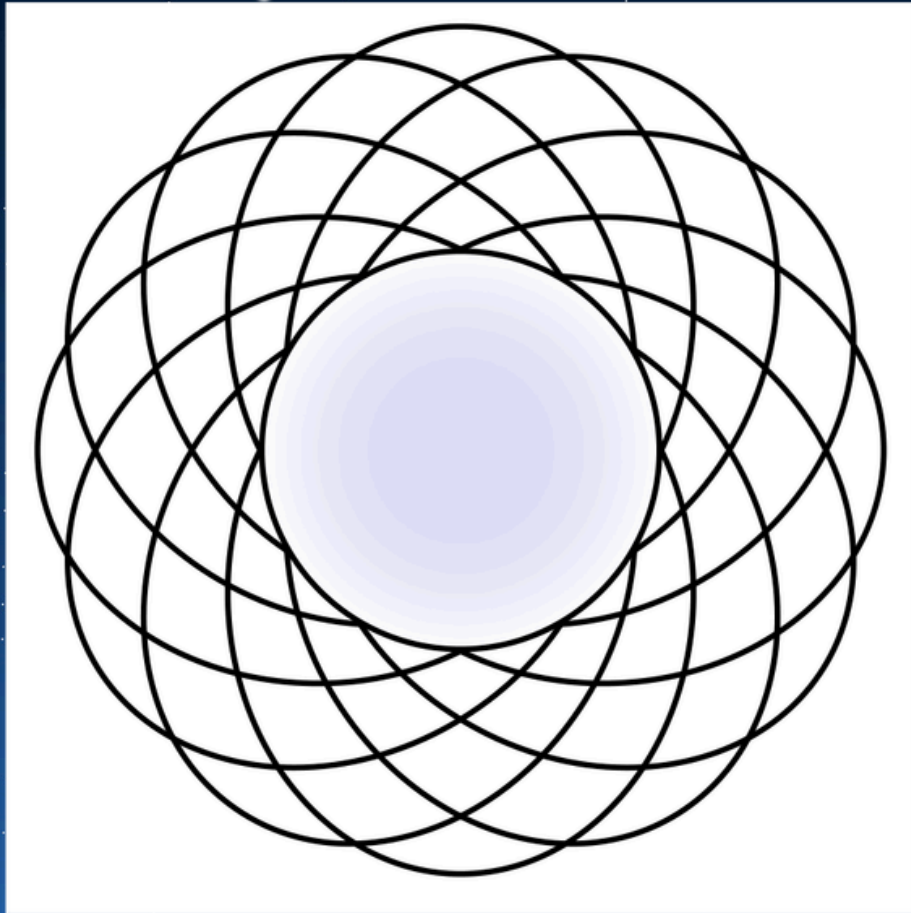
無意識に思ってしまうのかもしれない。

だからこそ、

何かをがんばる代わりに、

ただ、見るだけの時間を。

1枚のカタチ



このカタチは、
とがった線を使っていません。
ゆるやかな丸みと、すこし揺らぎのある輪。
まんなかには、
やわらかな色の円があります。
見ていると、
視線が自然に、外へ、内へと流れていきます。
きれいにしようとしなくて大丈夫。
意味を探さなくて大丈夫。
ただ、眺めるだけでいい。

3分の使い方

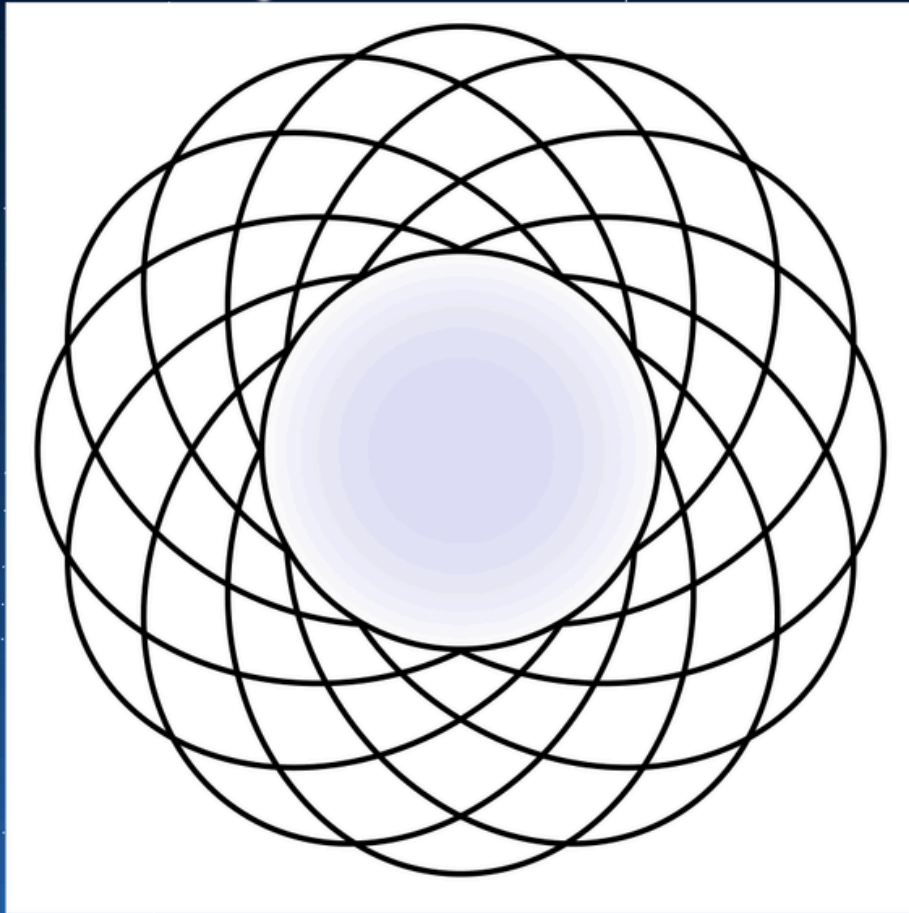
- ① スマホを伏せます。
- ② このページをひらきます。
- ③ 3分だけ、静かに見ます。

深呼吸しなくていい。
気持ちを変えようとしなくていい。

ぐるぐるしても大丈夫。
変わらなくても大丈夫。

そのまま、十分です。

このカタチについて



このカタチは、
丸みのある線を重ねて描いています。
人は、やわらかい形を見ると
どこか安心しやすいと言われていました。
そして、規則的すぎないくり返しは、
視線をゆるやかに流してくれます。
まんなかにある淡い色は、
目を休ませるための小さな余白。
特別なことをするためではなく、
少しだけ、ほどける時間のために。

終わりの言葉

今日は、
ちゃんとできなかったかもしれない。

でも、
今日を終えられれば、それで十分です。

明日のことは、明日でいい。

いまは、
静かに目を閉じてください。

おやすみなさい。

※これは医療的なものではありません。
ただ、夜をやさしく終えるための時間のきっかけです。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「眠る前、心がざわつく夜に。」

(以下、本教材と表記)は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人(以下、甲と称す)とNobuaki Suzuki Arts(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに複製・転載・販売することはできません。