

2025年 3月

今夜もそっとおやすみなさい

小手鞠るい

3月。年度の終わりです。仕事に追われバタバタと過ごされている方や年度が替わると生活に変化があり不安を抱いている方もいらっしゃると思います。皆様どうか幸せな毎日が送れますようにご祈念いたします。

環境の変化にかかわらず、就寝時刻になってもなんとなく寝付けないなんて皆さんはいらっしゃるのでしょうか。この本は夜になり、さまざまなことを思い出して気持ちが落ち着かなくなったり不安になったりしたときでも、明日が楽しみになれそうな内容になっています。それでなくても忙しい毎日を過ごされている皆様ですので、ぐっすり睡眠をとっていただき、明日の活力を養っていただきたいと思います。どうぞ、お気軽によんでみてください。

