

ニャンコ流
スローライフ
のすすめ

Ma



猫に学ぶ、もっと楽しくリラックスして生きるための極意

偉大な先生が教える、自由で気ままな幸福論



人間さん、なぜそんなに走るの？

人間は忙しいのが好き。ご飯の時間も惜しんで働き、誰かと競争して一喜一憂している。でも、競争に勝つために誰かを蹴落としても、本当に幸せになれるのかな？

「空を見上げることを忘れていませんか？」

戦わずに生きれば、みんながハッピーになれる。それが猫の視点です。

猫の基本哲学：くう・ねる・あそぶ



くう (Eat)

食べたいものだけを食べる。
ストレス解消の暴飲暴食はしない。



ねる (Sleep)

「寝る子」＝「ネコ」。
睡眠はパワー充電の神聖な時間。



あそぶ (Play)

エネルギーが満ちたら、
無心になって全力で遊ぶ。

これらは趣味ではありません。心身の健康を保つための必須条件です。



全力で休む技術

スイッチの切り替え

常に「ON」では狩りはできない。
ダラダラするのは、ここぞという時に
瞬発力を発揮するための準備。

光合成をする

日向ぼっこは細胞の浄化。
お日様を浴びてエネルギーを充電する。

雨の日は寝る

天気が悪ければ獲物はいない。
自然に逆らわず、潔く寝るのが正解。

媚びない生き方

「いい人」を演じるのは疲れるだけ

- 🐾 嫌いなものは嫌い：
お風呂が嫌なら全力で拒否する。
自分の感情に嘘をつかない。
- 🐾 こだわりを愛する：
ボロボロの毛布でも、
自分が好きならそれが最高。
- 🐾 「無難」は退屈：
誰かの顔色をうかがうより、
自分の「好き」を貫く。



「ストレスは、本音を
隠すことから生まれる」

つかず離れずの距離感



愛とは、べったりすることではない

お互いに自立し、適切な距離で見守るのが猫流の愛。
孤独は悪いことではなく、一緒にいる時間をより愛おしくするスパイス。

猫流・愛の伝え方

- 言葉よりも行動で示す。
「ありがとう」の代わりにトカゲを持っていく。
- 新聞の邪魔をするのは「かまって」のサイン。

過去を 嘆かず、今を生きる



🐾 レジリエンス（回復力）

捨てられた過去や血統書なんて関係ない。
重要なのは「今」誰が自分に優しくしてくれるか。
恨みを持たず、現在の環境で最大限に幸せを見つける。

一期一会

道端で出会う猫や人。
二度と会えないかもしれないからこそ、
その瞬間の出会いを大切に、そして執着せずに手放す。

好奇心というアンテナ



五感を研ぎ澄ます

耳を動かして季節の変わり目を感じる。
水滴の音や影の動きに、世界の不思議を見つける。

視点を変える

高い場所に登れば、怖い犬も小さく見える。
悩んだときは物理的に視点を変えてみる。

「無駄」を楽しむ

一見役に立たないイタズラや遊びこそが、
毎日のワクワクと新しい発見の源。



実はあなたを守っている

私たちはただのペットではありません。
人間の心と体を守るガーディアン（守護者）です。

- 🐾 1. ヒーラーとして：ゴロゴロ音と温もりで、あなたの疲れを癒す。
- 🐾 2. 見守り役として：子供の面倒を見たり、お風呂の異変を知らせたりする。
- 🐾 3. 夜警として：あなたが眠っている間、家の中をパトロールして安全を守る。

私たちの仕事は、あなたに「リラックスする方法」を教えることです。

今すぐできる猫修行



自由のポーズ

正直に伸びをする。
自分が気持ちいいと感じる
方向に体をひねり、
滞ったエネルギーを解放する。



グルーミング（リセット）

顔を洗い、身だしなみを整える。
昨日の失敗や嫌な気分を洗い
流して、
新しい自分にリセットする。



猫式瞑想

静かに目を閉じる。
太陽の暖かさやご飯の味に
感謝する。
「今、ここ」に集中する。

ニャンコ流スローライフの極意

1. くう・ねる・あそぶ
(健康の基本)

2. お日様を浴びる
(エネルギー充電)

3. 媚びない
(自分の感情に正直に)

4. つかず離れず
(心地よい距離感)

5. 好奇心を持つ
(日常に驚きを)

この5つさえ守れば、人生はもっと楽になる。

さあ、お昼寝の時間だ



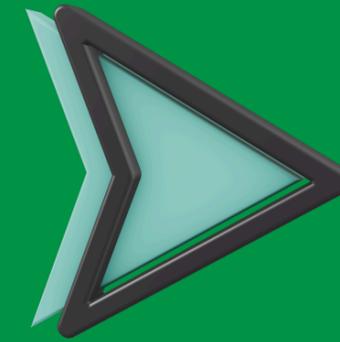
仕事を辞めて猫になる必要はありません。
ただ、1日5分だけ空を見上げてください。

リラックスする方法を忘れたら、いつでも私たちを見てください。
私たちはいつもそこにいて、あなたに教えてあげます。

「では、おやすみなさい。」

★愛する猫の写真を世界に一枚だけのアート作品に

ペットの似顔絵!
うちの子キャンバス



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください



043-295-8707

