

# しんがた 新型コロナ対策 たいさく へん ～ストレス編～

ほけんだより 2月②  
釜利谷高校 保健室

コロナウイルスの勢いはなかなか収まらないなか、気軽に遊びに出かけられなかつたり、ニュースを聞いて不安になったり、ストレスが溜まりやすい生活が続いていますね。今回は、自分の心の健康を守るために、いかにコロナストレスとつきあっていくか、対処法を紹介します。



## 規則正しい生活リズムを続ける

不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きも乱れ、体調を崩しやすくなります。寝る時間・起きる時間は一定にしましょう。寝る前のスマホは控えこと、起きたら太陽の光を浴びることが、リズムを整えるコツです。

## とにかくちょっと動く

体を動かすと脳が活性化し、セロトニンという物質が脳内に増えことで、気持ちもリフレッシュし、前向きな気分になれます。まずは、やるべきことをちょっとだけ始めてみましょう。はじめに動いたら、あとは勝手にエンジンがかかるくると思います。



## 気持ちを伝える

不安な気持ちの溜め込みすぎに注意。「気持ちを伝える」「今日あった出来事を話す」時間があるだけで、心の整理ができ、気持ちのコントロールがしやすくなります。



## 良いこと日記をつける

ある研究によると、毎晩寝る前に良いことを3つ書くことを1週間続けるだけで、その後半年間にわたって幸福度が上がるそうです。

その日できたこと、うれしかったこと、笑ったこと、覚えておきたい言葉…など、今日から、寝る前に良いこと日記をつけてみてはどうでしょうか。

ほか たと  
その他にも、例えは…



## じぶん たいしょほう かんが 自分のストレス対処法を考えておく

あなただったら、どんなことをしてストレスを対処しますか？ 対処法を考えてみましょう。

せんせい き  
先生たちに聞きました

ストレス対処法はなんですか？



- よく寝る・食べる・遊ぶ(体育科・S先生)      好きなものをいっぱい食べる(英語科・S先生)  
ティクアウト(国語科・E先生)      近所の神社にお参りする(社会科・S先生)  
ゆっくりお風呂に入る(数学科・K先生)      アイドルにハマる(家庭科・T先生)  
お菓子を作る(数学科・I先生)      走る(英語科・S先生)      近所の山でたき火(英語科・H先生)  
ジャニーズを見る(理科・K先生)      Twitterでラーメン屋の情報を見る(国語科・Y先生)  
自然を見に行く(数学科・S先生)      プロレスの入場曲を聴く(社会科・O先生)  
落語のDVDを見る(国語科・H先生)      おいしいものを食べる(芸術科・A先生)  
サウナで整う(体育科・T先生)      車で歌う(保健室・S)      YouTubeを見て踊る(保健室・M)

みなさんも、自分のストレス対処法をいろいろ考えてみてください。健康を害したり、人の迷惑になるもの以外ならなんでもOK。スマホのメモ帳などにリスト化しておくといいですね。対処法を考えたり実行したりすることは、認知行動療法という心理療法のひとつのワザで、たしかな効果が期待できますよ。

