

しんがた たいさく へん 新型コロナ対策 ~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ったり、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。



きそくただ せいかつ つづ 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、体調を崩しやすくします。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ること、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。

とにかくちよつと動く

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ることで、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ってくると思います。



きも つた 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。



い にっき 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。

ほかに、その他にも、例えば…

ストレッチ
ひなたぼっこ
行ったことない道を散歩してみる
部屋の掃除
筋トレに挑戦
アロマテラピー
読書
映画鑑賞
音楽鑑賞
ペットとふれあう
ドラマやアニメのシリーズを一気見
ふだんしないような料理に挑戦
ニュースから離れる
1日スマホを触らないでみる
地図を眺めて行きたいところを探す
コロナ明けの楽しみを計画する

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。

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)
- テイクアウト(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)
- ジャニーズを観る(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を観る(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。

