

【 ストレス対処 】 編

皆さん、こんにちは。登校が始まったり、コロナウィルスが収まらない様子だったり、雨降りが続いたり…何かと、ストレスが溜まっていませんか？そんな時は、ぜひ【ストレスへの対処法】を試してみてください★

Step. 1 : 今までの対処法

今まで、あなたが慣れ親しんだストレスへの対処法があれば、やってみましょう♪

Step. 2 : 心地よい時間・行動を増やす

自分が楽しい、落ち着く、ほっとするといった時間や行動を増やしてみましょう。

趣味や好きな事 (ex. 音楽を聴く、散歩、読書 etc.)、掃除や、ゆっくりお風呂に入る、友達と電話で話すなど、ちょっとした事でも“心地いいな”と思える事を、やってみましょう。好奇心を持って、してみたかった新しい頃にチャレンジするのもいいかもしれません。

(注) 喫煙や飲酒など薬物で気持ちを紛らわせるのは止めましょう。

Step. 3 : 生活リズムを整える

1日3食は食べる。夜更かしをせずに、だいたい同じ時間に布団に入るなど生活リズムを整える事は、心身の安定にも繋がります。

Step. 4 : リラクゼーション法を試してみる

心と体は繋がっていて、リラクゼーションにはストレスや緊張を和らげる効果があります。体の緊張(こわばり)を取る事で、気持ちをリラックスさせることができます。

●【 漸進性弛緩法 】一度、手や肩など全身に思いっきり力を入れて数秒してから、一気に力を抜く事で、こわばった体をほぐす。時々、何度か繰り返してみる。

●【 呼吸法 】ゆっくりと深呼吸をする。ヨガや仏教の禅、武道など様々なやり方があるので、自分にあったやり方を調べてみても面白いかもしれません。

●その他【 自律訓練法 】というものもあつたり…と様々なリラクゼーションがあるので、興味のある人は、調べてみて下さい。

* 参考 HP【漸進性弛緩法】、【こころと体のセルフケア】について

日本心理臨床学会「<http://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf>」

厚生労働省「<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>」 ↓

