

心理室よりみなさまへ

新型コロナウイルスの流行により、心配事や不安に思うことが増えた方も多いと思います。これからどうなるかわからなかったり（『見通し不良』）、自分ではどうすることもできない状況（『不働性』）は、私たちの心と身体にとって大きな負担です。

外出自粛による自宅待機要請は、人とつながっている感覚が薄れ、孤独を感じやすくなります（『孤独感』）。

こうした『見通し不良』『不働性』『孤独感』は、私たちの心と身体のエネルギーを減らし、コロナ疲れともいうべき状態をもたらします。疲れにはケアが必要です。そこで、心理室からは、コロナ疲れをケアするためのいくつかの方法をご紹介しますと思います。以下の記事を参考に、皆さまの生活に役立ててみてください。

（※記事は、順次 UP していきます）

◆気分転換のコツ

「リフレッシュ」や「気分転換」と言われても、すぐには思い浮かばないことが多いかもしれません。

でも、難しく考える必要はありません。日常の些細なこと、「えっ!?こんなことでいいの?」と思うようなことにリフレッシュや気分転換のきっかけが隠れているものです。普段の生活が大きく変わってしまった

今だからこそ、日常の些細なこと、今まで行っていたちょっとしたことを意識して行うことに意味があります。これが、『不働性』への対処です。



◀掲載記事▶

- 「リフレッシュって何をしたらいいの?」
- 「免疫力をあげよう」(準備中)

◆生活から心を整える

先の見えない状況（『見通し不良』）だからこそ、自分の生活に見通しを持つことが大切です。まずは、自分のためのスケジュールを立てましょう。その日1日の過ごし方、日課を決めるところからでかまいません。だいたい決まった時間に朝起きてテレビ体操(ラジオ体操)をする。家事を終えたらお茶の時

間。昼食を終え、一休みしたら夕方までは自由時間。そして午後も決まったことをする——といったように、『わたしの生活リズム表』を使って1日の予定を立ててみましょう。余裕があれば、1週間の生活を計画してみても良いでしょう。



《掲載記事》

- わたしの生活リズム表

◆生活に「ほんのちょっと」をプラスする

いつもの生活に、ちょっとした^{いろど}彩りを加えてみる。気が向くもの、「ちょっとやってみようかな…」と思えるもので大丈夫。

ここに挙げたもの以外にも、あなたに合った「ほんのちょっと」があるかもしれません。



《掲載記事》

- 「お花を飾ろう」(準備中)
- 「おかえり!マンゴー!」(準備中)
- 「マステでネイル」(準備中)
- ポーっとすることのススメ(準備中)
- 写真を撮るコツ(準備中)
- アートで楽しく食欲UP(準備中)
- ダルゴナコーヒー(準備中)
- お風呂時間を楽しく(準備中)

◆香りを加える

香りは脳に直接作用し、気持ちを落ち着かせてくれたり、自律神経や内分泌の

働き（ホルモンの調整）を整えてくれたりもします。これは、生活に「ほんのちょっと」を加えると同時に、身体に働きかけるケアの方法でもあります。



＜掲載記事＞

- **アロマでリフレッシュ（準備中）**

◆イライラに対処する

アンガーマネジメントという「怒りの感情と上手につき合うこと」を目的とした方法があります。アンガーマネジメントには「対処術」と「体質改善」があり、この2つを実践していくことで、怒りの感情とうまくつき合えるようになっていわれています。怒りの背景に不安や心配が隠れていることもしばしばです。

そのような時は、『呼吸法』や『ストレス・不安のタッピング』を合わせて行うと良いでしょう。



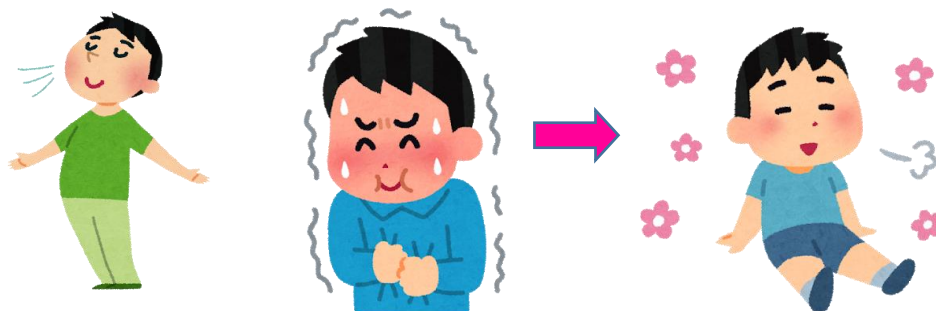
＜掲載記事＞

- **アンガーマネジメント（準備中）**

◆身体から心をケアする方法

心と身体はつながっています。心と身体をつなぐを心身相関というのですが、ここで紹介しているのは、心身相関の仕組みを利用したケアの方法

です。呼吸は自律神経系の働きと深く関わりがあり、身体のツボも神経系や心拍数、脳血流に作用します。漸進的筋弛緩法は、筋肉の緊張をほぐして不安や緊張を減らしていく方法です。



◀掲載記事▶

- 呼吸法について（準備中）
- ストレッチのススメ（準備中）
- 不安・ストレスのタッピング（準備中）
- レッツ筋トレ☆（準備中）
- 漸進的筋弛緩法（準備中）

◆自分の心と身体について知る

誰かに話を聞いてもらったり、わかってもらえた時にホッとしたことはありませんか？

理解が得られると、私たちは安心するものです。同じことは自分自身についても言えます。自分のことを理解することは、自分をわかってあげること。自分に優しくしてあげることでもあります。

自分の心や体に起きていることがわかるだけでも、不安の量が減ることもあります。ここでは、『私たちの心と身体に起きていること』について説明していきます。



◀掲載記事▶

- ストレスって何だ？（準備中）
- 私たちの心と身体に起きていること（準備中）

コロナ疲れをケアするために…



生活のリズムが整っていると、私たちは気持ちが安定しやすくなったり、心地よさを感じられるようにできています。

毎日だいたい起きる時間を決めてみましょう。

今日のお天気はどうですか？気持ちが向いたら、お散歩に出かけてみるのもいいでしょう。

そうそう！今日はごみの日ではありませんか？忘れずに出せましたか？

朝ご飯を食べるのも大切です。頑張って作らなくても、買ってきてもいいしバナナ 1 本でも大丈夫。お白湯を飲むだけでも体が温まります。

一通りやることが終わったら、のんびりしましょう。ゲームをしたり、本を読んだり、音楽を聴いたり。テレビを見るのもいいですね。

ここで一つポイント！！新型コロナウィルスに関する情報やニュースをずっと見続けないようにしましょう。情報があまり多くなりすぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすことがあります。

合間にお洗濯やお掃除なども出来たら上出来。あくまでも無理しないで、好きなことをして過ごす時間も大切にしましょう。

お昼になりました。さて、今日は何を食べようかな？



お昼ご飯が終わったら、お天気のいい日はお散歩に出かけてみてはどうでしょうか？お天気が悪い日はおうちの中で、ストレッチや筋トレもいいですね。難しく考えすぎず、肩や首を回したり、伸びをするだけでも気分が変わります。深呼吸を試してみるのもいいかもしれません。

好きなおやつを食べることも気分転換につながります。好きな映画やドラマを観たり、ネットサーフィンもいいかも。お部屋の模様替えなどしてみると気分も変わり、おうちにいるのが楽しくなるかもしれません。

家事などやれた日には自分へのごほうびもリフレッシュになります。

お昼寝もいいですね。15～30分程度のお昼寝にして、夜の睡眠に響かないようにするのがコツです。



夕飯を食べたら、お風呂に入りましょう。湯船に入ると体も温まり、気分転換にもなります。

そして、寝る前は音や光を少しずつ減らしていきましょう。

おやすみなさい。



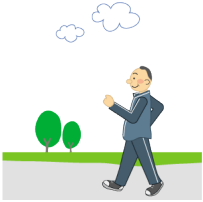






眠れないときは、横になって目を閉じているだけでも休まります。



「わたしの生活リズム表」



「コロナ疲れをケアするために」を参考に、
あなたの心地良いスケジュールを立ててみましょう。

<p>起床</p>  <p>____ 時頃</p>	<p>*毎日同じぐらいの時間に起きましょう。</p> <p>今日は何のゴミの日？ ゴミの日を書き出してみよう。</p>  <p>月：____ 火：____ 水：____ 木：____ 金：____ 土：____</p>
<p>朝ごはん</p>	<p>*無理なく摂って、免疫力をキープしましょう。</p> <p>わたしの定番メニューは・・・</p> <p>「 _____ 」</p> <p>「 _____ 」</p> <div data-bbox="1034 539 1554 779" style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin-left: auto;"> <p>作らなくても OK！ バナナやヨーグルトで 免疫力 UP!</p> </div>
<p>あれこれ時間</p> 	<p>家事や好きなことをしよう。</p> <p>お洗濯は _____ 日に 1 回</p>  <p>目安を決めてみよう。</p> <p>テレビを見る、ネットサーフィン、本を読む、ゲームをする・・・</p> <p>「 _____ 」 「 _____ 」 「 _____ 」</p> <p>*ニュースやインターネットでコロナ情報を見ない時間にしましょう。</p>
<p>お昼ごはん</p> <p>____ 時頃</p>	<p>今日は何を食べる？</p> <p>「 _____ 」</p> <p>「 _____ 」</p> <p>「 _____ 」</p>  <p>毎日違うメニューじゃなくて OK！ いくつかパターンを考えてみよう。</p>
<p>リフレッシュ タイム</p>	<p>天気の良い日はお散歩に行こう。</p> <p>お家でストレッチや呼吸法でリフレッシュ。</p> <p>わたしのお気に入りリフレッシュ法は・・・</p> <p>「 _____ 」 「 _____ 」 「 _____ 」</p>  <p>*自分に合ったリフレッシュ法を見つけよう。</p>
<p>おやつ</p> <p>____ 時頃</p>	<p>好きなおやつや飲み物を摂ろう。</p> <p>糖分・塩分・水分 ほど良く補給！</p> 
<p>お夕飯</p> <p>____ 時頃</p>	<p>今夜は何を食べよう？ お惣菜やレトルトでも OK！</p> <p>*頑張りすぎず、食べることが大切です。</p>
<p>お風呂</p>	<p>身体を温めよう。</p> <p>シャワーだけでなく、湯舟に浸かると身体が温まります。</p> 
<p>就寝</p> <p>____ 時頃</p>	<p>24 時までには、眠りにつくようにしよう。</p> <p>*寝る前は、音や光を少しずつ減らしましょう。</p> 

リフレッシュって何をしたらいいの？



「リフレッシュするのは大事だよ。」と言われたり、自分でもそう感じている方もいると思います。でも、特に趣味もないし、リフレッシュってどんなことをしたらいいかわからない、という方も多いのではないのでしょうか？

でも、そんなに難しく考えなくても大丈夫！もしかしたら、気づかいうちにちゃんと「リフレッシュ」や「気分転換」ができているかもしれません。

いつもやっていることを意識して行うことが大切です。

例えば…

音楽を聴いたり、動画を観たり、ネットサーフィンをしたり、部屋の片づけ、お料理、筋トレやストレッチ・ヨガなんかもい



いかも。絵をかいたり、ぬり絵をしたり、パズルやゲーム、15～30分くらいお昼寝する



のも気分転換になります。美味しいものを食べたり、お茶を飲んだり、好きな香りを嗅いだり、お風呂に入ってもスッカリします。電話やLINEなどで友達と話をするのも方法です。いらぬ紙やティッシュなどを破いたりする人もいるよう

です。



映画やドラマを観たり、本を読んだりして現実から少し離れてみるのもいいかもしれません。泣くことはストレス発散にも効果があると言われてるので、泣ける内容のものを選んでみてもいいかも。

写真を撮るのも方法です。「映える」写真でなくても、家で飼っているペットの写真やお散歩中に見つけたかわいい花の写真でも、自分が癒されればOK! 誰かに見せる写真ではなく、自分が楽しく撮るのがポイントです。



また、リフレッシュ法とは少しズれてしまうかもしれませんが、家にいることが増えたこの頃。家族と一緒に過ごしたり会話をする機会が多くなり、ケンカが増えてしまった人もいるかもしれません。同じ相手とずっと顔を合わせていると相手の些細な言動が気になってイライラしたりケンカになってしまうことが避けられない時もあります。そんな時は少



しその場を離れて相手と距離を置いてみましょう。別の場所へ行きお茶を飲んだり、音楽を聴く。洗濯ものをたたんだり、お皿を洗うなどしてみるのも方法です。

「リフレッシュしよう!」「リフレッシュしなくてはならない。」と考えすぎると、リフレッシュしにくくなってしまうものです。ここに書いた以外にもリフレッシュ方法はたくさんあると思います。すぐには見つからなくても、焦らず「何かないかな〜?」と頭の片隅に置いておくと思わぬ時に自分に合った方法に出会えるかもしれません。

