



# 心のセルフケアをしよう



この数か月、外出自粛や遠隔授業など、私たちの生活はこれまでとは違う変化がありました。馴染みのない生活に、戸惑いや不安などストレスを感じている人も多くいると思います。適度なストレスは成長の糧になりますが、強すぎるストレスは心や体に不調をきたします。自分のストレスサインに気づき、心穏やかに毎日を過ごす工夫をしましょう。

## ストレスのサイン

### 体のサイン

眠れない 体がだるい  
疲れやすい 食欲がない  
頭痛 腹痛 便秘 下痢  
動悸がする など

### 心のサイン

気分が沈む イライラする  
不安である 集中できない  
理由もなく泣きたくなる  
好きなことも楽しめない など

### 行動のサイン

表情が暗い ミスが増える  
一人で過ごす時間が増える  
飲酒や喫煙量が増える  
人との交流を避ける など

## ストレスへの対処法(セルフケア方法)

### 1. レスト(Rest): 休息、休養、睡眠

ストレスには十分な休息が必要です。オンとオフの切り替えをはっきりつけて、休息をしっかり取りましょう。力を抜いて何もしない時間を作り、ゆっくり休むことが大切です。



### 2. レクリエーション(Recreation): 運動、旅行、趣味や娯楽などの気晴らし

自分の好きなことに打ち込む時間や、心地良いと感じる時間を作りましょう。日々のストレスから意識をそらすことによって、精神的疲労から開放されます。「自分の好きなこと」をすることがポイントです。



### 3. リラクゼーション(Relaxation): ストレッチ、アロマや呼吸法など

人は不安や緊張など心理的なプレッシャーがかかると、呼吸が浅くなる傾向があります。意識して腹式呼吸を行い、身体をリラックスした状態にしましょう。

#### 腹式呼吸の方法

- ① ゆっくりと口から息を8秒間かけて吐き出す。  
(お腹をへこませるイメージ)
- ② 息を吐き切ったら、4秒間かけて鼻から息を吸う。  
(お腹を膨らませるイメージ)
- ③ 6秒間息を止める。  
これを数回繰り返しましょう。

### 4. 話す、相談する

言葉にするとということは気持ちを外に出すということ。家族や友人に不安や悩み、ストレスを感じていることを話してみましょう。

誰かに話すだけで気持ちがすっきりと軽くなったり、思考が整理されて自分で解決の方向性に気づくことがあります。一人で抱え込まないようにしましょう。

