

体をリラックスさせる

心と体はつながっています。

体の力を抜いて、心を落ち着けてみましょう。

呼吸法

- ① 3秒間、鼻から息を吸う。
- ② 2秒間、息を止める。
- ③ 5秒かけて、口からゆっくり息を吐く。



肩のリラックスマ法

- ① 椅子に深く座る。足はしっかり床につけ、背中をのぼす。肩を上げたり回したりして、体の感じを確かめる。
- ② 10秒ほど肩に力を入れたまま、ほかの部分の力を抜く。肘や首、足、顔に力が入っていませんか？
- ③ 背中はずっとそのまま、ストンと肩の力を抜く。全部力を抜いたと思っても、まだ力が入っていることがあります。
- ④ 少し楽な姿勢で休む。
- ⑤ ②～④を2回繰り返す。
- ⑥ ③の「ストン」を「ゆっくり」に変えて、②～④を2回繰り返す。



自律訓練法

- ① 手を膝の上に乗せる。
- ② ぼんやりと意識を手のひらと足の裏に置き、
それらの感触を感じる。
今、手のひらはどんな感じですか？
足の裏が床にしっかりついているのを感じますか？
- ③ それらの感触を感じながら、
「気持ちがとても落ち着いている」
「両腕・両足が重くて温かい、重くて温かい」
と2～3分繰り返す。



イメージリラクゼーション



- ① 「これを思い浮かべると、気持ちが安らぐ」というイメージをあらかじめ用意しておく。
- ② 軽く目を閉じて、腹式呼吸する。
- ③ 腹式呼吸しながら、あらかじめ用意したイメージを頭の中に思い浮かべる。

体を動かす

家の中でも、できるだけ体を動かしてみましよう。
体を動かすと、すっきり眠れるようになることがあります。

ストレッチ



ヨガ

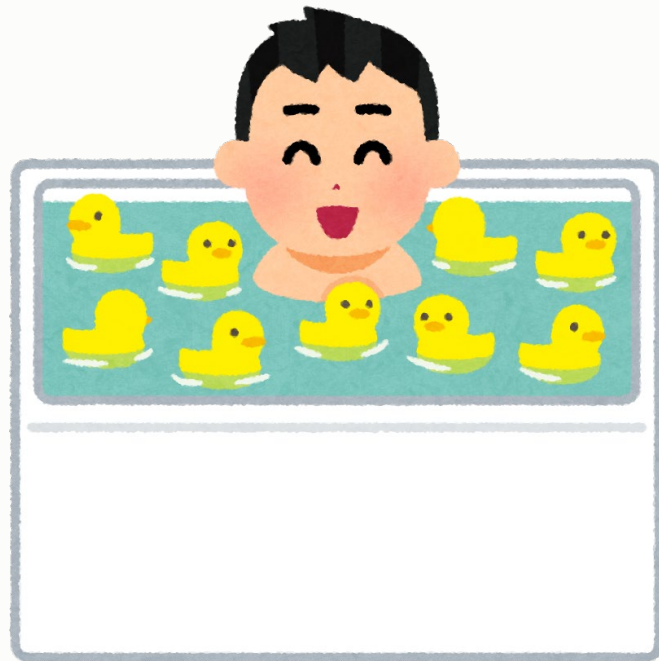


ラジオ体操



お風呂にゆっくり入る

ゆっくり湯船につかって、体を温めましょう。
入浴剤などによって、よりリラックス効果を高めることも
できます。



しっかり食事をとる

食欲がないときや、食べすぎてしまうときは、
心や体が疲れているサインかもしれません。
無理をせず、いつもより少しゆっくり休みましょう。

食欲がないとき

刺激物を控え、
消化のいいものを食べる



食べすぎてしまうとき

30回ほどを目安に、
よく噛んでゆっくり食べる



好きなこと・楽しいことをする

自分の好きなことや楽しいことを積極的に行い、
気分をリフレッシュさせましょう！



音楽を聴く

YouTubeを見る

ペットと遊ぶ

歌を歌う

踊る

お笑いを見る

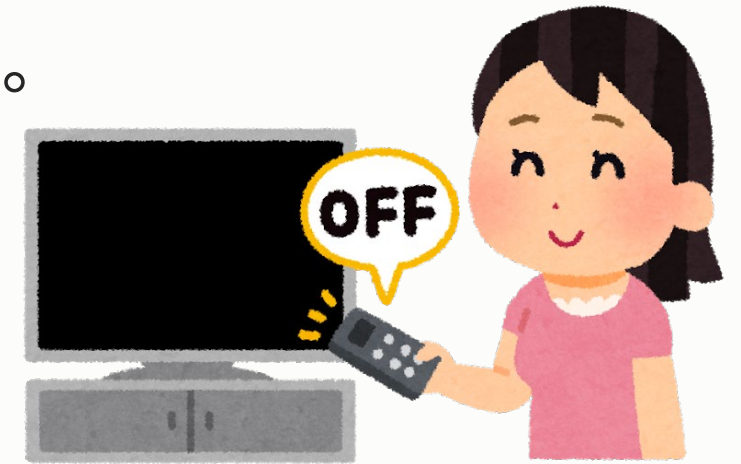
アロマの香りを楽しむ

映画を観る



テレビを消してみる

新型コロナウイルスに関する番組が連日流れていますね。
情報収集も大切ですが、
長時間そういったものを見てると、
気持ちが落ち込んでしまうことがあります。



- ・ 見る時間を決める
- ・ ワイドショーではなく、ニュース番組を見る
- ・ SNSから離れる



必要以上に不安な気持ちを高めてしまわないようにしましょう。

不安な気持ちを外に吐き出す

それでも不安な気持ちや、心配・焦りなどが生じてくること
があるかと思います。

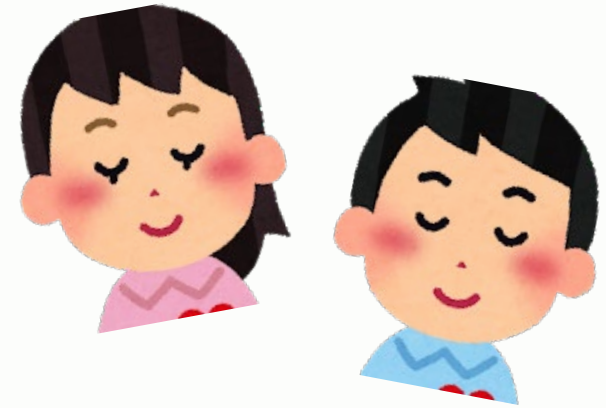
そういった気持ちは、ひとりで抱え込まずに外にしっかり
吐き出すことが大切です。

- 家族や友人、仕事仲間に、電話やLINEをする
- 相談窓口に電話をする
- サイトに自分の思いを発信する
- 自分の気持ちを紙に書く



自分を責めない

日常生活の中で、
「上手くいかない」
「いつものように出来なくなった」
と感ずることがあるかもしれません。



今は大変な非常事態であり、普段出来ていたことがスムーズに出来ないと感じることは自然なことです。

出来ない自分を責めたりせずに、
大変な中で頑張っている自分をねぎらってあげましょう。

【参考】相談窓口



自分で抱えきれない不安な気持ちやストレスなどは、安全な相談窓口で相談することも良い対処方法です。

- 一般社団法人日本臨床心理士会及び一般社団法人日本公認心理師協会の共同事業「新型コロナこころの健康相談電話」
- 各自治体の子ども家庭支援センター