

大阪府 ITステーション（コロナストレス対策②） 「新型コロナウイルスの対応で疲れないために」

4月からひと月あまり、私たちは外出を自粛して、新型コロナウイルス感染症の予防に努めてきました。「3密」と呼ばれる「密閉・密集・密接」を避けて生活することは、もうすでにご存じですね。

こうした大きな生活の変化、病気への不安は、毎日を落ち着かなくさせてしまいます。また、この状態が長く続くことで、イライラや体調への影響も出てくるようになります。これらはストレス反応と呼ばれるもので自然なものです。

焦らずに、少し自分を振り返って、楽になる方法を試してみましょう。

<< いろいろな対処方法 >>

💡 日課をつくって、生活リズムを保つ

「10時に散歩する、14時にお茶を飲む」といったように、日課で生活リズムを作っていきます。気分の切り替えや集中力のアップにもつながります。

☀️ 太陽の光を浴びる

自律神経を調整してくれるセロトニンという幸せホルモンが増えます。睡眠の質も上がるようです。

📰 ニュースなどの情報は得るタイミングやルールを決める

気づくと一日中ニュースを見ている、なんてことはありませんか。

寝る直前などは避けて、見るタイミングを決めましょう。

🧘 身体を動かす

軽い運動は気分転換にもなりますし、入浴でも血行が良くなります。

簡単な体操などは、動画配信でもみることができます。

😊 心地よい環境づくり

新しい生活習慣から、知らぬ間に気が張っていることが多いものです。

リラックスできる時間をつくって、気持ちも身体もほぐすようにしましょう。

👥 人とのコミュニケーションも大切に

やはり人と話すとほっとするものです。限られてしまいますが、機会がある時はコミュニケーションでほっこりと。

一人で抱えずに、誰かに相談することも大切です。

