

こころが疲れていませんか？

コロナ禍でなかなか友達に会えなかったり、気軽に遊びに行けずモヤモヤがたまっている…なんてことはないでしょうか？コロナの影響で、私たちは大きな災害の時と同じくらいのストレスがかかっているとされています。

ストレスと上手につきあうには？



ストレス解消法を見つける

友達とおしゃべりする(マスクを忘れずに！)、芸術に触れる、SNSで人と交流する、リラックスできるアロマを焚く等々…自分にとって心地よい事は何でしょうか？

好きなこと、挑戦してみたいことにチャレンジし、自分にぴったり合う方法を見つけよう。生涯の趣味が見つかるかも！？

生活リズムを整える

朝食は1日の元気の源！**3食規則正しい食事**をとれていますか？
食事以外にも**睡眠時間を確保する、適度な運動**をする事で生活リズムが整ってきます。

こころと体は密接な関係にあります。この機会に生活を見直してみましよう。

お酒やたばこに頼らない

お酒には依存性があり、日常的に飲酒すると耐性がつき量が増えてしまいます。飲みすぎは高血圧等の疾患の原因になることも…
男性で1日ビール500mLまで、女性はその半分が適量とされています。

たばこにも**依存性と発がん性**があり、健康を害してしまう可能性があります。

・自分ではストレスに気づかないこともあります。いつもの元気がない、学校を休むようになったなど普段と様子が違う人が周りにいたら、まず声をかけてみましょう。

・今の自分のストレスはどれくらいなんだろう？
右のコード「こころの体温計」でセルフチェックをしてみよう！

