

みなさん、こんにちは。 登校がはじまりましたね。

体調はいかがですか？もしかしたら、朝スッキリしない、やる気が起きない、疲れがとれないなど、心と体が思い通りにならないと感じている人がいるかもしれませんね。コロナウイルスの影響から、家で過ごすことで日の光を浴びる時間や運動量が減り、日常生活の時間の使い方が一変してしまい、自律神経が乱れてしまっています。

今の時期、元気でなくてははいけないと頑張りすぎる方が心配なこともあるので、いっしょにストレスケアをしていきましょう。気軽に声をかけて下さいね。



コロナウイルスのストレスサイン

- ・何かやらねばとテンションが上がっている
- ・怒りや、不安の気持ちがわいてくる
- ・何かに夢中になり周りが見えない
- ・眠れない、朝スッキリしない

ストレスケアの例

- ・自分の強みを思い出して焦らない
- ・深呼吸をする・正しい情報に目を向ける
- ・できそうな目標を決め達成できたら OK
- ・早起きをして日の光を浴びる

◎ 誰かと話して自分の考えの視点を変えることもストレスケアに必要です。