

新型コロナウイルスによるストレスへの対策～こころの健康を保つために～(2)

こころの健康を保つためにおすすめすること

楽しくリラックスできる活動をしよう

- ・好きな音楽を聞く、ダンスをする
 - ・本を読む、漫画を読む
 - ・絵を描く、小説を書く
 - ・動画を見ながらストレッチ、ラジオ体操
 - ・DVDを見る、アニメを見る、ドラマを見る
- ※ゲームのやりすぎには注意



通常的生活リズムを保つようにしよう

- ・授業時間以外の学習時間は、タイマーを使うと切り替えしやすくいいよ
- ・なかなか寝付けない人は、日中に体を動かして疲れをためよう



目標を設定しよう

- ・目標を決めて友達や家族と報告し合うと、はげみになるよ
- ・達成できた日はスタンプを押して、「20個貯まったらごほうび」などするとやる気が出るよ
- ・もしかして、今まで無理と思っていたことができるようになるかも



苦しい状況でもユーモアのセンスを

- ・笑顔になると不安感やイライラ感を和らげることができるよ
- ・バラエティ番組をみるなど（動画やテレビはずっと見てしまうから時間を決めてみようね）



家族や友人とのつながりを維持しよう

- ・LINEの音声通話やビデオ通話を試みよう
 - ・オンラインでみんなで筋トレ
 - ・オンラインで友達とランチなどしても楽しいかも
- ※通話ややりとりが負担になるようならうまく断ろう



家事をやってみよう

- ・いつもは家の人にやってもらっていることも自分からすすんでやってみよう
- ・料理や掃除が上手にできるようになるといいよね



月曜・火曜日担当カウンセラー 榎谷亜由子