

臨時号

10

2020/05/21 大阪市立大正北中学校 保健室

自分に合ったリラックス法を見つけよう



コロナウイルス感染症対策のための
生活環境の変化で「疲れ」を感じていませんか？

「何だか、やる気がおきない」「頑張ろうとおもっても、体が動かない…」なんてことはありませんか？ それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて、「ここが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。夜ぐっすり眠って体の疲れをとるように、こころのスイッチもときどきOFFにして、リラックスすることが大切です。リラックス方法は、人によって違います。自分に合った方法を探し、上手に息抜きをしましょう。



ストレスってどんなもの？

体や心にかかる負担をストレスといいます

【体の例】

- ・暑さ、寒さ
- ・栄養の過不足
- ・病原菌の攻撃など

【心の例】

- ・人間関係
- ・事件、事故などによる大きな感情の動き



まずはあなたのストレス度をチェック！

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に、10個以上の場合は要注意ですよ！

- | | |
|---|--|
| ☐ めまいがする | ☐ のどがかわく |
| ☐ 肩がこっている | ☐ 頭が重い(頭痛がする) |
| ☐ 便秘がちである | ☐ 手足がふるえる(しびれる) |
| ☐ 食欲がない | ☐ 胸が重苦しい |
| ☐ ものを食べていないと落ち着かない | ☐ 朝、ゆううつなことが多い |
| ☐ 夜、眠れない | ☐ 何にもする気が起きない |

【PTSD】

大きな災害や事件などに遭遇して負ってしまった心の傷をPTSD(心的外傷後ストレス障害)といいます。診断には専門の医師の判断を仰ぐことが必要ですが、一般的に

- ・原因となった体験を意図しないのにくり返し思い出したり、夢に見る
- ・体験を思い出させるものを無意識に避ける
- ・不眠やイライラが続く等の症状が見られます。



ストレスチェック



- ☐ 根気が続かない
- ☐ イライラすることが多い
- ☐ 何となく、不安になる
- ☐ 自分に自信が持てない
- ☐ ものごとに集中できない
- ☐ 人と話をしたり、出かけたりするのがおっくう

picta.jp - 34603668

リラックス法あれこれ

①入浴

ぬるめのお湯(40度くらい)にゆっくりとつかる。入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ。



②睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやテレビゲームをしたりしない(脳への刺激が強い)。おなかが空いているときは、ホットミルクがおすすめ。



③食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、こころも安定させてくれます。特に、ビタミンB₁、ビタミンC、カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

積極的に摂りたい食材

- ・緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)
- ・牛乳やチーズなどの乳製品
- ・小魚や背の青い魚(サンマなど)

④運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。



⑤深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりとはき出す。



⑥音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、ほかのことへのやる気もわいてきます。

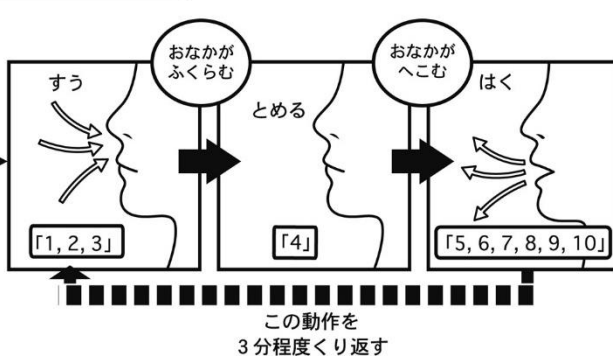


心身をゆるめる練習です。

ストレスマネジメント

呼吸法

10秒呼吸法をマスターしましょう。



肩の上げ下げ

肩に力が入る時と、抜ける時の差を実感しましょう。

この動作を
2~3回くり返す

