

自宅で過ごすなか こころがけたいこと

明石高専学生相談室
2020.4.7

他者とのつながり

Tel、SNS、ビデオ通話・・・

友達や信頼できる人と時々でも話せると、不安や心配がやわらぎ、自分にも相手にとっても支えになります。

家族が四六時中一緒にいると、大変！

ケンカ、勃発していませんか？起きてもおかしくありません。

家族で話をするのも大切ですが、

適度な距離感、1人でぼーっとする時間も大切です。



自分だけの場所や時間を持つことが難しい場合は、朝一、人通りのない公園で一呼吸してみたり、歩いたり、自転車で回ってみたりもよいかもしれません。

(参)

・「Keeping Your Distance to Stay Safe」(APA)

(日本心理学会広報委員会訳)

・「新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version1.5」

(IASC) (日本語版)

・レジン通信 (高校版) (小林朋子, 静岡大)

コロナのニュースばかり見てませんか？

楽しいと感じる番組や他の心地よい活動に切り替えよう

信頼できる情報 (WHO / 厚生労働省) を時々チェック！



日々のスケジュールや日課の維持

このような状況下ですが、可能な範囲でこれまで通りの日常的活動を行うことが生活を保ち、安心・安全感につながります。

みなさん、毎日何をしていますか？



活動に制限がある中

以下のようなこともよいかもしれません。

学び：読書、予復習・新たな言語や資格に挑戦
遊び・リラックス

：音楽を聴く・弾く、手芸、料理、モノづくり
ゲーム・ボードゲーム、絵を描く、パズル
アロマ、好きな飲み物でひととき
片付け・掃除なんかも



よく眠り、よく食べていますか？

健康的な生活スタイル 十分な睡眠・食事・運動

免疫力 UP / 疲労回復に



睡眠改善には次ページ「よい眠りのヒント」を参考に！

身体機能を keep
疲れにくく病気になるに
くい体に



よい眠りに繋がります
抵抗力が付き、
健康な体に



ストレッチ・筋トレ・ヨガ・ダンス・ウォーキング・ランニング・ラジオ体操・縄跳び・バランスボール・・・ (友達と同じ時間帯にそれぞれの場所で一緒にやろうというのもよいかも)

* 心身の健康に関する相談 (tel・ネット) は「KOSEN 健康相談室」(24H 受付) があります。別紙を参考ください。

時々刻々とみなさんの置かれた状況は変わっていくかもしれません。できること・できないことも変わっていくと思います。その中でここに挙げたことが少しでもみなさんの生活や心身の健康の維持に役立てば幸いです。自分と大切な人を守ることを念頭に。

よい眠りのヒント



ひとつでもよいので
できるところから
試してみてください

- ① 定期的な運動は熟睡への一歩
- ② 朝食・日光は体のスイッチ
(日光を浴びてから 15 - 16 時間後に眠気がくる)
- ③ 自分に合った睡眠時間を探そう
(日中眠気がなく、元気に動ければ OK / 人と比べなくていい)
- ④ 夜食はごく軽く / 就寝前 3-4 時間以内のカフェイン摂取は控える
- ⑤ 眠る前のリラックスで眠りの準備を
(読書・音楽・アロマ・ストレッチ・・・)
* スマホ・ゲームのブルーライトに要注意! 覚醒します
眠る場合は蛍光灯より暖色光が○
- ⑥ 眠くなってから寝床へ (意気込みは逆効果)
夜遅くても朝の起床時間を一定に
眠りが浅いときは「遅寝・早起き」でリセット
- ⑦ めるめの入浴、就寝の 2-3 時間前が理想
- ⑧ 短い昼寝でリフレッシュ (午後 3 時前後に 20-30 分)
夕方以降は控えよう
- ⑨ 長引く睡眠の不調は、安心のためにも受診を。
自律神経が乱れているのかもしれない

呼吸法 (セルフリラクゼーション)

心身のリラックス、余裕をもって自分をコントロール、不安や緊張の低減に。自律神経を整えます。よい睡眠にも!

- ① 椅子に楽な姿勢で座る (寝る前仰向けも OK)
- ② 1・2・3 で鼻から吸って (おなかが膨らむ)
- ③ 軽く止めて
- ④ 4・5・6・・・10 口から息をふーっと吐き出す (おなかが凹む)
- ⑤ ②③④を繰り返します (腹式・吐く方④を意識して)
- ⑥ 自分のペースで 1-3 分続けてみよう
- ⑦ 終わったら、背伸び、ひじの曲げ伸ばし、グーパーなど体を動かしましょう (眠る前なら⑦は不要です)

