

◇ こころの健康を維持するために私たち自身ができること・セルフケアのすすめ ◇

前回のおたよりで、みなさんに新型コロナウイルス感染による不安やストレス、その対応についてお知らせしました。あれから2週間が経ちます。みなさん、お変わりないでしょうか。ゴールデンウィークは終わりましたが、緊急事態宣言が延長され、あと3週間ほど自宅で過ごす時間が延びました。今回は、こころの健康を維持するために、ご自身ができるセルフケアをいくつか紹介します。

◇ご自分はどんなセルフケアしていますか

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 簡単なリラクセス方法を実践している | <input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている |
| <input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている | <input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている |
| <input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている | <input type="checkbox"/> 日記をつけている |
| <input type="checkbox"/> ニュースを見すぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 同僚からのサポートが得られている |
| <input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている | <input type="checkbox"/> 困った時に助けてくれる人がいる |
| <input type="checkbox"/> 健康や栄養に気をつけている | <input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気付き、表現している | <input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている |
| <input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ | <input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる |
| <input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている | <input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している |
| <input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている | <input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている |

(国立成育医療センター こころの診療部 セルフケア編より抜粋)

◇セルフケアのポイント

① 自分の気持ちに気付いて、その気持ち表現する

- ☆ たのしい、つらい、さびしい、うれしい、イライラ・・・ どんな気持ちも大切にしてください
- ☆ 自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることにつながります

② 自分に合ったストレス対処法を見つける

- ☆ 自分にあったストレス対処法を見つけてください

- | | | |
|-----------|--------------|---------|
| ◆音楽を聞く | ◆日記をつける | ◆絵をかく |
| ◆おしゃべりをする | ◆よく寝る | ◆ペットと遊ぶ |
| ◆空を見る | ◆深呼吸をする | ◆ヨガをする |
| ◆ストレッチをする | ◆大好きなお菓子を食べる | ◆本を読む |
| ◆歌を歌う | ◆好きなテレビをみる | ◆マンガを読む |
| ◆いいにおいをかぐ | ◆ゆっくりお風呂にはいる | など |

☆ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます

- ③ できる範囲で他の人とのつながりを維持する
☆友達、先生、趣味の仲間、家族や親せきなど、つながりを大切にしてください
☆つながりを維持するには、電話、手紙、メールなどがあります
- ④ 相談してみることもセルフケアです
☆ひどく疲れた状態が2～3週間続いている
☆大切な人や自分自身を傷つけてしまう・・・ など ありませんか？
★サインに気付くのは、真剣に向き合ってきたからこそその疲れです。一人で抱え込まずに、信頼できる人や地域の心の専門家に相談してください

◇こんなリラックス法もあります！

その1. 10秒呼吸法

身体と心はとても深い関係にあります。身体をリラックスさせると心もリラックスできます
10秒呼吸法を続けているとお腹のまわりがポカポカしてきて、気持ちが落ち着いてきます

- ① 姿勢を整えて、いすの背に軽くもたれて、両手はひざの上に、静かに目を閉じます。
 - ② 1、 2、 3、 と心の中で数えながら、鼻から息を吸って、4でとめる
 - ③ 5、 6、 7、 8、 9、 10 で口から息を吐きだします
②や③を3分間くらい続けてやってみましょう
- ★ 終わるときは、両手をグッパ、グッパと開いたり閉じたりして、最後に伸びをしてすっきりしましょう

その2. 筋弛緩法 (きんしかんほう)

具体的には、身体の部分をぎゅっと力を入れて緊張させた後に、パッと力を抜いて、その脱力した感じを味わうというやり方です

★ラクな服装で、あおむけに寝ころがり、深呼吸を一回して、全身の力を抜いてからはじめます

- ① 両手をげんこつにして力いっぱい握りしめます
- ② 入れた力をパッと抜いて、力の抜けた手の感触を感じます
- ③ 次に腕にぎゅっと力を入れて緊張させ、肩も思い切りすくめします。しばらくそのままにした後、一気に脱力して、手・腕・肩の感触を感じてみましょう
- ④ 同じように、つま先、両足、顔(目、歯、口)の順に、それぞれ力を入れて緊張させてから、一気に脱力して、筋肉がゆるんだ感じを感じましょう
- ⑤ 最後に、全身にいっぺんに力を入れて、一気に脱力します。全身の感触を感じましょう

参考資料 「新型コロナウイルスに負けないために セルフケア編」 国立成育医療研究センター

「ココロが軽くなるエクササイズ」 東京書籍

「感染症流行期にこころの健康を保つために」 日本赤十字社