



休校期間中を心穏やかに過ごすために

学校に行けないということはいつもとは違う日々です。病気に感染するかもしれないストレスだけではなく、日常とは異なる生活がやってくると私たちは大きなストレスを感じることがあります。このような日常生活の中でのストレスは、自分では気づきにくく、対処するのが難しい場合があります。ストレスを全てなくすことはできませんが、少しでもストレスの少ない暮らしをするために知っておきたいことをお伝えいたします。

<身体や心の変化>

✂ 過覚醒の状態になりやすくなります。

過覚醒とは、テンションが上がりがいつもよりも騒いだり、イライラしやすくなったり、小さな物音などに敏感になったりすることです。いつもより眠りにくくなることもあります。

✂ 不安やイライラが起こりやすくなります。

いつもはできることができない状況に、イライラしたり不安・心配になったりすることがあります。集中力が続きにくくなることもあります。

このようなことは誰にでも起こること、おかしいことではありません。

<ストレスや不安を減らす 4 つの工夫>

1. 可能な範囲で 1 日のスケジュールを決め、規則正しく生活することでストレスや不安を減らすことができます。

※ただし、規則正しい生活をするを強く求めすぎるとむしろストレスや不安を高めます。

2. テレビのニュースなどを見続けることはストレスを高めるため、見続けることは避けます。

3. 体を軽く動かしたり、ストレッチや深呼吸などのリラクセーションも有効です。

4. 日常生活を保つことも大切です。

食事、睡眠、勉強、趣味、お手伝いなど、いつもしていることを続けてみましょう。

なにか心配なことがあれば、大人に相談してみましょう。

