

「今だからできることを」

コロナの影響で、生活のスタイルがガラッと変わりましたね。「普通に」誰かのご飯を食べに行くこと、「普通に」学校に行くこと、「普通に」遊ぶこと、「普通に」仕事することなど、例を挙げだしたらキリがないですけど、当たり前できていたことのほとんどが制限されるようになりました。このような状況では、不安になったり、イライラしたりするのは、ある意味当然なことですが、できればこのような感情にのみこまれないようにしたいものです。以下に、心身のバランスを保つために役に立つヒントをご紹介します。

・情報を多く入れすぎない

心配であれこれと情報を集めると、正しくない情報も入ってきて、反対に不安になってしまふこともあるかもしれません。情報収集は時間を区切ってやることをお勧めします。

・健康管理に気をつける

心身のバランスを保つためのキーワードは、**睡眠・食事・運動**です。規則正しい生活をして、バランスよく食べる。また、じっとしていると気分も滅入りますし、外出自粛でコロナ太りも気になるところです。自宅でストレッチをしたり、気分転換に散歩をするなどして体を動かしましょう。

・今だからこそできることにチャレンジしてみる

例えば、前々から読もうと思っていた長編に取り組む、凝った料理を作ってみる、筋トレで鍛える、断捨離・掃除など。できないことより、身近にできることを探して、日常生活を楽しむ工夫をしてみましょう。以前からやりたいと思っていたながら、なかなか手をつけられなかったことはありませんか？今こそ、着手するチャンスかもしれません。事態が収束したときに、「あの時、時間があったからこそ逆にこんなことができた」というように振り返れたらいいですね！

小林美穂子（臨床心理士・公認心理師）