



## 気分転換をする時間を持つ

こんにちは。カウンセリングルームです。

5月になりました。

長い長い春休みが終わって、5月7日（木）から登校できると思っていたのに、緊急事態宣言が延長されて、がっかりしている人も少なくないのではないのでしょうか。

このように通常ではない状態が続く中、自分の気持ちに少しでも無理がないようにするには、どのようなことができるでしょうか？

普段の生活の中でなら、例えば、出かけるために着替える、外を歩く、座っていることに疲れて立ってのびをする、などがちょっとした気分転換になっていたと思います。

普段何気なくしていたちょっとした気分転換をする時間を、少し意識して持ってみましょう。

リラックスすることや好きなことはひとりひとり違うと思いますが、例えば、

- ・ストレッチをする
- ・好きな音楽を聞く
- ・お茶を淹れてゆっくり飲む
- ・空をぼーっと眺める

などをすると、気分転換になったり、ほっとするかもしれません。



厚生労働省「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」には、「こころと身体のセルフケア」というページがあります。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>

このページには、疲れた時やつらい時に自分で試せること（「体を動かす」など）がいくつか載っていますので、参考にしてみてくださいね。

また、もし、不安な感じやなんだか分からないけど怖い気持ちがある時は、そのような気持ちがどこからやってくるかが少しわかると、気持ちが落ち着く場合があるかもしれません。

日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」（2020年3月26日）

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

には、新型コロナウイルスが私たちに与える影響やその影響から自分を守るためにどのようなことをできるかなどが載っています。自分の気持ちがどこからやってくるかを考えるときの参考になると思います。



大変な時ですが、自分で自分を大事にしてもらえたらと思います。  
誰かと話したいと思った時は、どうぞカウンセリングルームまでお電話くださいね。

カウンセリングルームウェブサイト

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>