



コラム② 気分転換をする時間を持つ

2020年に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が感染拡大した時には、自粛を要請されて学校にも行けなかったり、友だちともなかなか会えなかったりとしんどいことも多かったですね。このように通常ではない状態が続く中、自分の気持ちにできるだけ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。

その他にも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「みんなのメンタルヘルス 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>（2020年11月30日）

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わ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～」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html（2020年11月30日）

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が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と思います。

