

皆さんが現在置かれている状況は、普通の状況ではありません。多くの人が今まで経験したことがなかったことなのです。やる気が出なくなったり、いらいらしやすくなったり、自分でもおかしいふるまいをしてしまったりすることもあるでしょう。

そんな中、できるだけストレスを少なくして過ごすためのヒントを5つ、以下に挙げます。ぜひ参考にしてみてください。

① できるだけ普段の生活を大事にする

日課をこなす(一つでもよいですし、小さなことでもかまいません)。自分が何かができている、コントロールできていると思えることは、精神的な健康のためにはとても大切です。

② このような状況ですから自分にも他人にも 100%を求めない

50%、60%の出来でもかまいません。自分や誰かを責めるより、できていることを評価しましょう。やったことをグラフにし、目に見えるようにすると役に立ちます。

③ 生活の中にこまめにご褒美を入れる

好きなことであってもただやらしていると楽しさが薄れます。自分へのご褒美を一日の中に分散し、メリハリをつけましょう。

④ 誰かと話をする

心配に思っていることはもちろんですが、それ以外のことであっても人と話することは心の安定に役立ちます。雑談でも良いのです。雑談もできない人に大事なことは話せませんからね。スクールカウンセラーも毎週木曜日には学校に来ています。

⑤ 体を動かす

あまり運動が好きではない人は、散歩でもかまいません。すっきりします。