

## みなさん、『コロナ疲れ』感じてませんか？大丈夫？

新型コロナウイルスの影響で、分散登校やオンライン授業、病院実習の中止、外出や旅行の自粛など、制限のある生活が長期化しています。『いつになったら、前のように自由に行動できるのか』と疲れや不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。



先の見通しが立たないことや変化に、人は不安を感じるものです。こんな時だからこそ、自分の心の状態に目を向け心身のバランスを保つことはとても大切です。

### 自分でできる不安の解消法

『恐怖は対象のある恐れ、不安は対象のない恐れ』とされているように、不安とは根拠が無く漠然としたもので、どうしたらいいか態度を決めかねている状態をいいます。不安は、大なり小なり誰もが感じる感覚ですが、そんな感覚がずっと続くのは辛いですね。

#### 【具体的な解消方法】

- 規則正しい生活と栄養バランス良い食事

『巣ごもり生活』とされているように在宅時間が長くなる中、生活リズムを整えて睡眠の質を保つよう心がけましょう。例えば、タンパク質（肉や魚、大豆など）は、睡眠に作用するメラトニンや幸せホルモンのセロトニンの大切な要素の1つです。



- 適度な運動（理想は**30分**の運動。まずは呼吸を整えることから始めましょう）

運動をすることで、やる気の源アドレナリンが分泌されやすくなります。今は外出機会が減っているので、意識的に身体を動かす機会をもちましょう。深呼吸はリラックス効果があります。

- 自分の不安なこと、心配なことを書きだしてみる

自分が何を心配しているか明確になるだけで気持ちが落ち着き、時には解決策が浮かぶことも。

- 信頼できる話せる人に、自分の不安な気持ちを話す

気持ちを言葉にする事は考えを整理するのに役立ち、また聞いてもらう事で安心感も生じます。

- ▶**思い込みや決めつけをやめて、柔軟に物事を考えるよう心がけること**で視野が広がり必要以上の不安を抱える事を防いでくれます。これは下記のピザパイを4つに分けるための1つ目のヒントでもあります。2つ目のヒントは『ピザの切り方は三角形とは限らない』です。さて、あなたはピザを均等に4つに分けられますか？

#### あたまの体操

##### 四角形のピザパイ

ここに右図のような形のピザパイがあります。もともとは正方形のピザパイだったのですが、1人が4分の1を先に食べてしまいました。

これから、今いる4人で食べたいのですが、正確に4等分したいのです。どのように切ればよいでしょうか？

\* 答えを知りたい人は事務の窓口で聞いてくださ～い

引用：人間関係づくりトレーニング

