

# 保健室だよ!

## ～ひとりで悩まないで～

新型コロナウイルス感染症は、なかなか収束する状況には至らず、これからもコロナと共存した生活が必要です。そのような社会の大きな変化に対し、ストレスを抱えることは誰にでも起こります。ストレスを抱えたとき、どう向き合えば良いかを知っておくと安心につながります。今回はストレスや不安の対処法について考えてみましょう。

### 不安やストレスの主な原因と症状



#### 規則正しい生活 適度な運動

日光を浴びることで、精神を安定させる神経伝達物質(セロトニン)が分泌されます。毎日の生活習慣を整え、バランスの良い食事、十分な睡眠をとり、適度な運動を心がけましょう。



#### 人とのつながりを持つ

人と直接会うことが難しい場合でも、電話や、SNS、オンライン通信などで連絡をしたり、交流をもつことで気持ちが軽くなったり、心が落ち着くことがあります。



#### リラックスできる時間 を作る

自分に合ったリラックス方法を見つけて、一日の中でほっとしたり、楽しく過ごせる時間をもちましょう。



#### 正しい情報を得る

情報に多く触れ続けると、整理できず、不安が高まる場合があります。そのような時は、触れる時間を意識的に減らすなどして、必要な情報を正しく得るようにし、適切な行動がとれるようにしましょう。



- ★ストレスを感じたり、不安な気持ちになったときは、今自分ができていることに目を向けましょう。
- ★ストレスのサインを見落とさず、自分に合った方法で、こまめに発散するようにしましょう。

ストレスは早めの対処が大切です。強いストレスが続いたり、長引いているときは、ひとりで抱え込まずに、早めに周りの人や専門家に相談しましょう。保健室ではこころのケアに関する相談も行っております。ぜひご利用ください。

