

ストレスをためない生活を

新型コロナウイルスのために、ふだん通りの生活がしにくい状況が続いています。お家にこもる時間が増える中、不安な気持ちに折り合いをつけながら、どう生活をすればいいのでしょうか。

いつも通り平常心で

朝はいつも通りの時間に起き、日々しなければならぬことを積み重ねることで生活のリズムができます。また、大人が不安だと子どもにも伝わります。なるべく平常心でお過ごしください。

「小さな達成感」を大切に

このような生活の中、「小さな達成感」を持つことをお勧めします。

例えば、親子で時間割をつくるのはどうでしょう。同じ部屋にいても、「1時間目」はそれぞれの勉強や仕事をし、「2時間目」は一緒に料理をする。「3時間目」はそれぞれ読書をし、「4時間目」は一緒に掃除や洗濯、等々。毎晩、家族で時間割を持ち寄り、お互いを褒め合うというやり方です。

できないことよりも、できることに目を向ける

現在の生活の中では、制約の方に目が向きがちですが、災害時と違い住むところも電気も水道も無事です。これを機に、室内で楽しめる趣味として、料理や工作など新しいことに挑戦するのもよいでしょう。

リラックスできる活動を

人間は人との関わりや、その中での役割を持つことで心のバランスを保っています。長期にわたって社会とのつながりが制限されることで活力が失われる懸念があります。お気に入りの本を読んだり、音楽を聞いたりするなど、ひとりひとりに応じたリラックスできる活動を試してみましょう。

新型コロナの情報から離れる時間を持つ

心の不調を防ぐポイントの一つに後ろ向きの情報のシャワーを浴びすぎないことがあります。テレビやSNSでは絶えず新型コロナについての情報が流れ、繰り返し触れることで不安が大きくなってしまう場合があります。情報に触れることを意識的に制限して、ウイルスについて考えない時間を作ることも大切です。