

春コラム

春は入学・進級、新しい仲間との出会いや、引越しなど、なにかと「変化」の多い季節です。また寒暖差の激しい季節でもあります。自分でも気がつかないうちに、気温や環境の変化でストレスを感じてしまっているかもしれません。今回は、ストレスを感じた時のセルフケアをいくつかご紹介したいと思います。

以下のようなこと不調を感じた時には、少し意識して休憩をしてみるといいかもしれませんね。

体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまったりする
- ・下痢や、便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

体を動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせたり、睡眠を整える作用があるそうです。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動（軽いランニングやサイクリング、ダンスなど）です。

ハードルが高いと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などでちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がポカポカして、汗ばむくらい続けてみましょう。

音楽を聞く

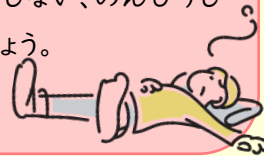
その時の気持ちに合う、共感しやすい曲を聴くとストレスの緩和に役立つと言われているそうです。アップテンポな音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげるといわれています。

そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽を聞いてみるのもいいかもしれませんね。



休養をとる

知らないうちに心が疲れてしまいがちな春は、何もしない時間を作ることも必要だそうです。休日に何もしない、のんびりした時間を作ってみましょう。



呼吸法でリラックスする

腹式呼吸は、誰にでもすぐにできて効果があるリラックス法です。ストレスや緊張を感じた時に行うと、体がリラックスし、気持ちも落ち着くことができます。

- 1、肩や首、手などの力を抜く
- 2、お腹を膨らませながら鼻から息を吸う
- 3、お腹を引っ込めながら口からゆっくり長く、息を吐きだす。ゆっくりと全部息を吐ききる
- 4、息を吸うときに4つ数え、息を吐くときに6つ数える
- 5、5回くらい繰り返す

