

『心と身体のためのセルフケア』

日光を浴びてリセット

1日が24時間なのに対して、身体の1サイクルは25時間といわれます。朝は意識して日光を浴びると、リセットできて生活リズムが安定しますよ。



「慣れたもの」に親しむ

制限のある生活の中でも、普段通りできることは続けましょう。ちょっとこだわって、質を追求するのもいいですね。昔やっていたことに再挑戦するのもいいでしょう。



「今ここ」を味わう

疲れたときや、モヤモヤするとき、すすんで気分転換しましょう。「今、ここ」の感覚に集中できるような活動がおすすめです。

- ・好きな香りをかぐ
- ・軽いパズルやゲームに没頭する
- ・外の景色や音を観察する
- ・ご飯をじっくり味わう など...



「依存」に注意

ネット、ゲームのやりすぎや、20歳以上の学生は、お酒やタバコのとりにすぎに注意してください。これらは一時的なストレス解消には役立ちますが、依存に陥りやすいものです。意識して時間や消費量を調節しましょう。



自分に合った「人との関わり方」を見つけよう

人との間隔をとり、接触を減らすよう求められる中、人と関わる時間が減って寂しく感じる人もいれば、逆に楽になった人もいるかもしれません。人とのちょうど良い付き合い方は、人それぞれです。他者と比べることなく、自分に合った関わり方を見つけていきましょう。

たとえ家族であっても、長い時間一緒にいるとギスギスすることもあります。適度なひとり時間が必要なこともあるでしょう。ひとり暮らしなどで不安や孤独を抱えている学生は、安心できる人と連絡をとってみましょう。相談室も利用してくださいね。



確かな情報を得て、不安や差別を広げないように過ごしましょう。
(不安が強い時は、ウィルスに関する情報から一時的に距離を置くことも大切です。)

困ったときは、ひとりで抱えず早めに相談しましょう。