

健康な生活スタイルを送る

心身の不調を予防したり、ストレスを緩和したりするためには、次のようなことが役に立つかもしれません。

- バランスの良い食事、適度な運動、休養、睡眠などは、抵抗力の向上につながります。
- 可能な限り、日課や習慣を保ちつつ、お酒と喫煙は控えめに（深酒は厳禁！）。
- 運動には気分を改善させたり不安を減少させたりする効果があります。軽いストレッチでも十分効果が得られるのでおすすめです。
- なかなか眠れない、緊張が取れない、イライラする場合は、リラクセーションがおすすめ！
寝る前に全身に力を入れてふわーっと抜くと自然に力が抜けます。それでも眠れない場合は、ごろんと横になっているだけでからだの休息になりますから、無理に眠ろうと頑張る過ぎなくても大丈夫です。
- からだのカミや緊張を感じた時は、肩を耳に近づけて、ストンと力を抜くことを数回繰り返してみると、自然と力が抜けます。面倒くさいという方は、背伸びをしてから力を抜いてみましょう。いつでもどこでもできるのでおすすめです！
- SNS上で信頼できる友人や仲間と交流するのもいいでしょう。



マイナスな感情から離れるために…

何かに没頭している時は不思議とマイナスな感情に気が付かないものです。ちょっと疲れたな…という時、趣味や好きなことを楽しむのもいいでしょう。好きなことが思いつかないという人は、何か気を紛らわせることをするといいでしょう。

例えば…

- ☐絵を描く ☐写真を見る ☐SNS上で友達と交流をする ☐新しい言語の学習 ☐音楽を聴く
- ☐筋トレやストレッチをする ☐お菓子や料理を作る ☐ハンドメイド ☐歌ったり踊ったりする
- ☐部屋の模様替えをする ☐写真の整理をする ☐ゲームをする（興奮要素が強いのでほどほどに）

簡単にできる呼吸法

深呼吸をしてみましょう。肩や手足はストンと楽にして、まずは鼻から新鮮な空気を取り入れます。

「吸う」時はお腹を膨らませ、「吐く」時はおへそを背中に近づける感じで、ゆっくり、長く、嫌なものをすべて吐き出すイメージで。自分のペースで続けてみましょう。

頑張りすぎず、ゆったりとした気持ちで。腹式呼吸は副交感神経を優位にするので、気持ちが落ち着きます。



参考文献

シェリ・ヴァン・ダイク 2018 ティーンのためのマインドフルネス・ワークブック 金剛出版
藤原忠雄 2010 学校で使える5つのリラクセーション技法 ほんの森出版