



こころの専門家から、元気にいきいきと働き、自分らしく輝くためのヒントをお届けします。



「今月号目次」

■メインコラム「コロナ対策…4月号第3弾」心とからだをゆるめよう

■サブコラム「からだをゆるめる」(ヨガの動画がご覧になれます)

【コロナ対策：4月号第3弾】心とからだをゆるめよう

新型コロナウイルスの感染拡大が進む中で、「コロナ疲れ」という言葉を最近よく耳にするようになりました。働き方や日常生活が急速に変わり、先行きの見えない不安や閉塞感に、悩まされる方も少なくないかと思えます。気を張ってしまいがちなこんな時期だからこそ、意識的に心とからだを「ゆるめる」ことが、私たちの健康を守る上でも大切になってきます。今号では、心とからだを「ゆるめる」ためのポイントを2つご紹介したいと思います。

■ 笑いの種を探そう

今私たちを取り巻く環境には、不安の種がいくつも転がっていて、私たちの心の中で勝手にその根を生やそうとします。だからこそ、同じぐらい、日常の中に**笑いの種**を探してみましょう。**笑いは、私たちの免疫力を高めて、不安の種が成長するのを抑えてくれます。**面白い替え歌やインターネットの爆笑動画、マンガや川柳などの力を借りるのも一つです。1日の中で、ひと時でも良いので笑う時間をもって下さい。現在、複数の著名人が、手洗い促進のために「手洗いダンス」を披露していますが、そこにも、私たちの心をほぐすユーモアが溢れています。

笑いの種なんてすぐには見つけられない…という方は、まずは朝起きて鏡の前に立つ際に、**意識的に笑顔を作る**ことから始めてみましょう。笑顔をつくることでも、同じように、私たちの心とからだに良い影響を与えてくれると言われています。そして、日常の中で発見した笑いの種は、SNSでもビデオ通話でも、**誰かと共有**してみましょう。物理的に距離を取ることを求められる今だからこそ、誰かと一緒に笑い合う時間をもつことが、私たちに力を与えてくれます。

■ 日常にちょっとした楽しさをプラスしよう

例えば、おやつを食べる時に、可愛いデザインのペーパーナプキンを敷いて彩りを添えたり、お酒を飲むグラスを趣のあるものに変えてみたり、いつもの日常の中でちょっと**自分の気持ちが高まるような仕掛け**を作ってみましょう。ランタンや観葉植物でアウトドア感を出してみたり、チョークボードでカフェっぽい雰囲気を出してみたり、お部屋の一部に「非日常」を感じるインテリアを取り入れてみるのも一つです。

どうせ手洗いをするのであれば、香りのよいハンドクリームを使って併せて手のケアをするなど、ついで感覚できそうなことから始めてみてもよいかもしれません。**自分の心地が良くなる「おこもりアイデア」**を、自分のペースで探してみましょう。

4月は、ただでさえ様々な変化にさらされ、変化を求められる時期です。寒暖差にも振り回されやすいこの時期は、エネルギーも消耗しがちです。だからこそ、自分の心とからだをゆるめる時間を大事に、手を抜けるところは積極的に手を抜きながら、過ごしてみてくださいね。





「からだをゆるめる」(ヨガの動画がご覧になれます)

【 日本ヨーガ療法学会 】

▶「コロナウイルス対策 ヨーガ療法実習(15分)」
<https://www.youtube.com/watch?v=APthcZ0Pjso&t=5s>

▶「ヨーガ療法実習 コロナウイルスに負けない体を作りましょう(8分)」
https://www.youtube.com/watch?v=5zZ_9A3MXS8&t=356s

▶「ストレスタフ実技1(25分)」
<https://www.youtube.com/watch?v=1RzrHDhhJy4>

▶「ストレスタフ実技2(22分)」
<https://www.youtube.com/watch?v=1RzrHDhhJy4>



今月のひとこと

コロナ対策増号について

働く人やその家族が少しでも健康に過ごせることを願い、カウンセラーからストレスケアに役立つ情報を発信していきたいと思えます。

- ◆バックナンバー：
 - ・2020年4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
 - ・2020年4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」

今回は、「【コロナ対策：4月号第4弾】家族ストレス」をお送りいたします。

新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、当面の間、神田東クリニックの平日の午前診療は10:00～、MPSセンターの電話相談対応時間は13:00～17:00(最終受付 16:30)へ変更させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

こころの通信コロナ対策特別号は通常配信版と異なり、無償提供しています。どなた様にも広くご案内ください。

【ご使用の際の注意点】

- ・ 改変せずそのままお使いください
- ・ 引用は引用元を明記してください
- ・ 第三者にご紹介の際には医療法人社団 弘富会のウェブサイト(下記URL)にてお願いします。
<https://clinic.iomhj.com/>

お問い合わせは下記メールまでお願いします。
医療法人社団 弘富会 神田東クリニック/MPSセンター
コンサルティング事業部 こころの通信編集部
co1@iomhj.com

Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.

