

コロナストレス対策を 楽しみながらやってみましょう!!

コロナウィルス感染拡大で、皆様のお仕事にも様々な影響がでているのではないのでしょうか？

そんな状況のなか、自分が感染するかもしれない、感染して入居者にうつしてはいけない、ひょっとしたら知らない間に誰かにうつしているかもしれない、今後自分たちの会社はどうなっていくのだろう等々、心の内に様々な思いを抱えながら、仕事や生活をしていくうち知らず知らずのあいだにストレスをため込んでいるかもしれません。

そんなストレスの解消法を紹介します。ご自分に合いそうなものを試してみてくださいね。

① 肉体的に反応がでているストレスへの対策

〔リラックスできる対処法〕

- たっぷり睡眠をとる
- ゆっくり半身浴する
- 温かいコーヒーなどを飲む
- 好きな音楽を聴く
- マッサージに行く
- 深呼吸する
- 好きな詩集を読む
- アロマの香りを楽しむ
- 猫などペットと戯れる

② 精神的に反応が出ているストレスへの対策

〔発散できる対処法〕

- カラオケで熱唱する
- スポーツジムで汗を流す
- ツーリングに行く
- 好きなチームの試合観戦
- ショッピングを楽しむ
- ゴルフの打ちっぱなしに行く
- バッティングセンターで打ちまくる
- 掃除をする
- 「私ならできる」と10回唱える
(感染対策をしながら実施してください!(^^)!)

③ 自宅でできるストレス解消法

- 音楽を爆音でかける(周囲に迷惑かからないように)
- 柔らかいものの上でだらける(ソファやラグマットとか)
- 感動する映画、ドラマを見る
- 紙をビリビリ破いたり、空き缶を潰したりする
- プチプチを潰す
- 海外ドラマを一気に見て、現実を忘れる
- 無我夢中に掃除する
- 長風呂して、小説を読んだり動画を見たりする
- 風呂コンサートを開催する(観客一人)
- グーグルマップを見て、擬似世界旅行をする
- お笑い動画をyoutubeで見続ける
- 動物のもふもふした動画を見る
- 靴を磨く
- 爪を切って、眉を整えて、耳掃除する
- BGMに合わせて謎ダンスを踊り続ける

- 可愛いアイドル or 格好良いアイドルをできる限り大画面で見る
- ものを捨てまくる
- 部屋の模様替えをする
- リラックスするためのアロマやお香を焚く
- 瞑想する
- ストレッチをする、ヨガをする
- ストレスに効果があるリナロールを含むマンゴーを食べる
- ストレスに効果があるカリウムを含むバナナやジャガイモを食べる
- 意味のない絵を描く、落書きをする

いかがでしょうか？

他にもたくさんあると思いますが、
自分にあいそうなものやってみて、
自分の心地よい状態ができるとしたら、
どうですか？心と体は一体です
から、心が緩むと体も緩み、体が緩む
と心も緩みますよ。



垣内 イスズ

