

(3) ストレスコーピング

人がストレスと上手く付き合うための方法の1つに「**ストレスコーピング**」があります。楽しいことをするとストレスが軽減される実感はこれまでに経験されていることと思いますが、大切なのは、**ストレスに負けそうな時、自分であらかじめ決めておいた楽しい活動を実行すること**です。状況によっては、あらかじめ決めておいた活動ができない場合もあるかもしれませんので、思いつく活動をなるべくたくさん挙げておくことをオススメします。

例) 庭でバーベキューをする		
例) 感動する映画を観る		

注意 楽しいと思う活動も時には身を滅ぼします。例えば、喫煙やギャンブル、暴飲暴食などです。



ここでは、そうした健康を阻害する活動はなるべく除きましょう。

(4) 「したい」と思うことを続けるために

新しいことにチャレンジしようと思った場合、自分が少し頑張れば実現できなそうなことから始めましょう。具体的には「**10%程度余分に頑張れば始められそう**」「**50%程度の確率で成功するだろう**」といった程度の見通しが立つことが大切です。ダイエットや節約も自分にとって高すぎる目標は長続きしませんよね。小さい目標を重ねていくことで脳は心地よい状態となり、「またしたい」という気持ちや行動の習慣化に繋がります。

また、仮にチャレンジが失敗したとしても気にする必要はありません。その失敗はきっと今後、あなたの役に立つはずだからです。トライ&エラーで人は成長していきます。

まとめに

新型コロナウイルスでの巣ごもり生活や「新たな生活様式」による生活の変化は、ストレスという点でも大きな影響を与えています。それまで、普通に会えていた人に会えなくなったり、通っていた場所に通えなくなったりすることで、身体を使わず弱ったり、気分が落ち込んでいる人も多くいるのではないかと思います。本資料が、元気を保ちながら日々を過ごすための一助になれば幸いです。



イラスト OTナガミネのリハビリイラスト集 <<http://otoba.ame-zaiku.com/th/th081.htm>>