

いろいろな方法：⑤身近にほっとする物を置こう

自分の近くに、“大好き” “いいな” と思う物を置いてながめてみましょう！ ペットの写真、好きなグループの写真、思い出の写真など、見るだけでほっとしますね。また、不安な時は、クッションやぬいぐるみなど柔らかい物をギュッと抱きしめるのも安心すると言われています。毛布にくるまるのもいいですよ。



⑥その他の方法

イライラしたら冷たい水を飲んだり、冷たい水で顔を洗ったりすると気持ちが落ち着きます。反対に気持ちが落ち込んだり、不安が強くなったりしたら温かいタオルで顔や首を優しく包むと緊張感がとれます。体を動かすことも大切です。首を回す、腕を回す、家の中でできるちょっとしたダンスもいいですね。

*** ダンスをやる時は階下に響かないように注意が必要！**

POINT 3

日頃できないことをやってみよう

仕事、家事、育児などで忙しいと、なかなかできないことが多いですね。今、家にいるからこそできることはないでしょうか？ 普段はできない部屋の掃除や整理・整頓をするのもいいですね。子どもと一緒に料理をしたり、新しい料理に挑戦したり、絵本を読んであげたり……。この機会にできなかったことをやってみましょう。「今、何ができるか？」とちょっと考えてみてください。考えや気持ちを切り替えることも大切です。



POINT 4

自分の気持ちを伝えよう

今は、誰もが不安になったり、イライラしたりすることが多くなります。そんな気持ちになった時は、自分の気持ちを誰かに聴いてもらいましょう！ 誰かに話すことで気持ちが軽くなります。



皆さん、一緒にコロナ禍を乗り越えましょう。次回は、困った状況になった時、「どんなふうに考えたらよいのか」についてお話します。しっかり食べて、寝て、リラックスしてください。お子様にも教えてあげてください。みなさんが元気に毎日を過ごせるように祈っています。