

最近不安になるニュースばかりで、
ちょっとしんどい…

いろんな情報から
少しはなれてみましょう



普段とは違うことが起こり、それが続くと、自分でも気づかないうちにストレスがたまり、心も体も疲れてしまうことがあります。

こんなことをして、気持ちを落ち着かせてみましょう。

- ・リラックスする時間をつくる
お風呂にゆっくり入ったり、好きなことをしてみましょう
- ・いろんなニュースから少しはなれてみる
好きなミュージシャンの動画を見たり、ドラマやアニメはどうでしょう
- ・体を動かしてみましょう
散歩をしたり、家の中でもラジオ体操や、ストレッチ、ヨガならできます
- ・クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめてみましょう
おなかを温めるのもいいですよ
- ・不安を外に追い出すように、ゆっくり深呼吸をしてみましょう
そのとき、お腹に空気が入るのを意識してみましょう

こころの支援室では、現在電話相談を受け付けております。気になることがある方や、話したいことがある方はまずはこちらのメールに連絡をください。(hoken@konan-wu.ac.jp) その際、件名には必ず「こころの支援室」と記入してください。

参考：日本心理臨床学会ホームページ コミュニティの危機とこころのケア
<https://www.ajcp.info/heart311/>