

意識して休息をとろう

新型コロナウイルス感染症が世間を騒がせてから一年が過ぎました。まだ安定しない日が続きますが、外出の自粛やリモート活動を取り入れた生活にも慣れてきました。また、感染者数が減って、現状は落ち着きつつあるかのように思われます。そんな今、また頑張らなければと、力を入れすぎていませんか。

コロナ渦で受けた心理的なストレスは、その大きさも感じ方も、人によって違います。しんどいけれどもなんとか日々を過ごしている人もいれば、あまりにも大きなストレスに疲弊する人もいます。人によって違うために、「こんなことでしんどいと思っているのは自分だけかな」と一人で抱えてしまったり、「皆頑張っているのだから自分も頑張らなければ」と頑張りすぎてしまうことがあります。

こんなときだからこそ、疲れているなと感じたら、普段よりも意識して休息をとったり、ホッとできる時間をとったりするように心がけてください。

心身の休ませ方は、こころの支援室通信 5/7 掲載の「家での過ごし方のヒントーなんとなく疲れがでてきたなと感じたときにはー」もご参照ください。

こころの支援室の利用をご希望の方はこちらにメールを送ってください。

hoken@konan-wu.ac.jp

件名には必ず「こころの支援室」とご記入ください。

