



ココロさんの ひとごとの

楽しいことを見つけにくいときに…

2021年9月 No.19

夏休みは、楽しむことができましたか？ 1つでも2つでも楽しかったことがあったらいいなあと思います。しかし新型コロナウイルス感染症対策に伴う多様な制約によって、今年もやりたいことを我慢した人も多かったのではないのでしょうか。そんな夏休みも終わり、2学期が始まりました。

最近では、新型コロナウイルスの変異株が蔓延してきて、学校内での感染症予防も今一度見直され、より丁寧な行動が求められる状況になっています。学校によってはリモート学習の人もいるかもしれません。学校に行かない分、体力的負担はないかもしれませんが、場所の移動がないので、気分の切り替えが難しくなりがちです。

日常生活のほとんどすべての行動に何らかの制約が生じてしまう環境では、知らず知らず、小さなストレスが積み重なってしまいがちです。そのような状況下では、大人でも子どもでも、体や気持ちの調子が崩れやすくなりがちです。

どうか毎日の生活のなかで、感染症対策をとりつつ、自分を楽しませてあげる「ご褒美の時間」を意識して作ってください。自分で自分を満足させられれば、ほかの人にも優しい気持ちで接することができます。このストレスフルな日常生活を、みんなで協力して少しでも和やかに乗り越えられたらいいですね。



新型コロナウイルスが流行するまでに行っていた自分のストレス解消法が実践しにくくなった人や、自分が何をしたら気持ちが晴れるのかわからなくなった人がいるかもしれません。以前ほど楽しくなくなったなあと感じている人や、飽きてきたという人もいるでしょう。そんな時には、興味あるなしに関係なく、人がやっている趣味をいろいろ試してみることをお勧めします。やってみると意外とはまることがあります。すでに好きなことがあるという人も、新しいことにチャレンジしてみることをお勧めします。1つのことに没頭して、それが上達すると楽しいものです。自分が楽しめる方法を複数もっておくと、どんな状況になってもより健康に過ごせる力につながります。

また、楽しい活動であっても、最初に、終わる時間を決めて活動するように心がけてはみてはどうでしょう。難しく感じるかもしれませんが、テーマパークの閉園時間のようになり終わりを意識することで、集中して楽しめる自分に気付けるでしょう。

何をやっても疲れる時には、体も脳も疲弊しているのでまずは休養をとることを第1に考えてください。その時に、とても大事なのが食事の栄養バランスです。基礎体力を保つことにもつながりますが、食事からとる栄養素が脳内物質の元ともなり、ホルモンバランスにも影響し、意欲や集中、睡眠、気持ちの安定などにつながります。

食べられない、寝られないなど、しっかりと休養できない場合は、かかりつけのお医者さんに相談してみましょう。また、つらい気持ちやしんどさを表に出すという意味で、誰かに話をすることもいいでしょう。当センターの電話相談もお役に立てたらいいなあと思います。



休息すれば、必ず何か楽しめるようになる日が来ます。だらだらと過ごす日も、めいっぱい楽しむ日もどちらも大切です。焦らず、あきらめず、自分のペースで一日一日を過ごしていきましょう。

