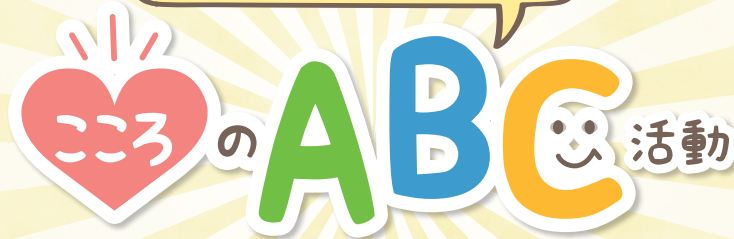


新型コロナウイルスによる騒動の中、 こころのメタボを大きくしないために

できることから始めてみよう!



♥ 試されている私たちの自制心

「自制」とは、じっとこらえて、ただただ我慢することではなく、私たちが突発的な衝動や誘惑に負けそうになったとき、行き過ぎた感情、思考、行動を上手に調整したり、抑えたりすることです。

自暴自棄になって危険を承知で夜の街に繰り出す、イライラが高じて夫婦や友人同士で喧嘩する、昼夜逆転の生活を送って部屋の中でもんもんと過ごす、将来への希望を失って不安ばかりが先走る。いまは、そうなってもおかしくない衝動や誘惑に駆られてしまうときです。

このような逆境のときこそ、「自制」が必要です。ネガティブな気持ちを「消化」「昇華」することで、「自制」することができます。

消化：好きなことをしたり、リラックスしたりして、気持ちを落ち着かせる。

昇華：からだを適度に動かすなど健全な方法で、高ぶった気持ちを鎮める。

♥ いまは不安、不自由であっても

とにかく、いまは新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐことが最優先です。しかし、わかってはいても、先が見えないいまの状態が続くと、怒りや不安などネガティブな気持ち、つまり「こころのメタボ」が現れます。**こころのABC活動**で、こころのメタボをうまく「消化」「昇華」していきましょう。

アクト
Act

好きな音楽を聴いたり、
自宅や近くの公園でストレッチや深呼吸をする。

ビロング
Belong

懐かしい友だちや、同じ趣味の会の人に
「どうしてる？」と連絡してみる。

チャレンジ
Challenge

親や祖父母に連絡してみる。
鉢植えなど簡単な園芸を試してみる。

例えば、
こんな**ABC活動**が
ありますよ



♥ 逆境に対して、私たちができること

逆境のときこそ、物事を能動的に考えてみましょう。自分が今までやってきたことのよいところや悪いところを見つめ、自分が将来どうなっていきたいのか、現在の騒動が鎮まった後にどのようなことをしてみたいのか、などを考える機会と捉えるのです。いまこそ、「こころのABC活動」を行って「自制」を発揮し、いまできるポジティブなことを行っていきましょう。

いま、あなたができる生活の整え方

- ✓ 決まった時間に就寝し、決まった時間に起床する。
- ✓ 食事は朝昼晩と規則正しくとり、野菜を多めに食べる。
- ✓ こまめに手洗い・うがいをして、部屋の換気をする。
- ✓ 電話やSNSで友人や家族と連絡を取り合う。



こころのABC活動キャンペーン

こころのABC活動は、早稲田大学応用健康科学研究室（代表：竹中晃二）が推奨するメンタルヘルス問題の予防活動です。