

自宅でできるセルフケア

コロナウイルス感染拡大の影響により、学生のみなさんには、きっといつもとは違うストレスがかかっていると思います。いつも通りの生活ができない毎日でも、心身の健康を保つために、自宅でできるセルフケアをこころがけましょう。

ストレスに対するセルフケアには “3つのR” を取り入れましょう

① レスト (Rest)

－休息、休養、睡眠－

休息を取り、オン／オフの切り替えをすることが重要です。健康な心身を保つための基本になる部分です。ときには、家でゴロゴロすることも良い休息となります。



② リラクゼーション (Relaxation)

－ストレッチ、瞑想、音楽、アロマ－

呼吸を整えたり、筋肉の緊張を解くなどリラクゼーションを取り入れましょう。家族や友人との会話など、自分にとって安らげる時間を持つことも大切です。



③ レクリエーション (Recreation)

－運動、趣味、娯楽、気晴らし－

適度な運動をすることや、好きなことに打ち込むことは、疲労やストレスの解消に役立ちます。楽しめる趣味があることは、きっと生活を豊かにしてくれます。



3つのR

3つのRは、毎日続けられるようなものであることが大切です。

簡単に始められるようなレパートリーを、いくつか持っているといいでしょう。

「ストレス解消にはこれが効く！」という絶対的なものはなく、人によって異なります。自分に合うセルフケアを見つけるヒントは、「心地よい」「こころが晴れ晴れとする」「楽しい・面白い」という感覚のなかにあります。

ぜひ、自分に合うセルフケアの方法を見つけてみてくださいね。