

おうちでできるリラックスマ法

新型コロナウイルスによる不自由な生活も長くなってきましたね。状況は少しずつ変わってきてはいますが、先行きの見えにくい中での子育ては続いていますね。

こうした今の状況は、誰も経験したことのない「いつもと違う」事態です。それだけストレスがかかっているため、イライラしたり、不安になるのは当然の気持ちです。

今回は、ストレスに対する対処のひとつであるリラックスマ法についてお伝えします。

こんなことはありませんか…？

まずは、いま自分がどのくらいストレスを感じているのか、考えてみましょう。

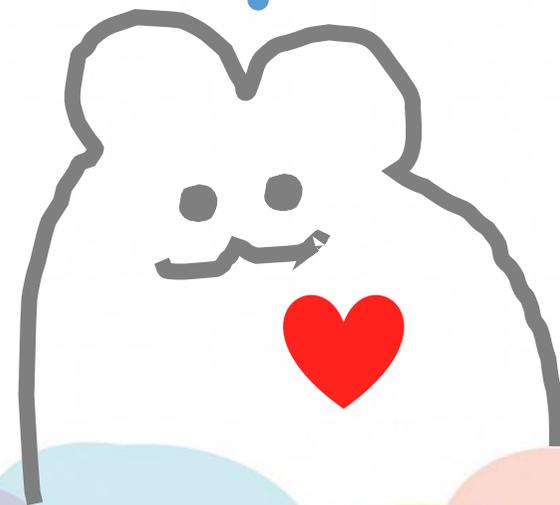
<こころ>

- なん다가最近、イライラする
- 気持ちがそわそわする
- なにもやる気が起きない
- 疲れやすくなった気がする
- いつもより集中できない
- 気づくと涙がでてくる

<からだ>

- お腹をくだしている
- いつもより食欲がわからない
- いつもより肩がこる
- いつもよりお金を使いすぎてしまった
- お酒・タバコの量が増えた

当てはまるものが多いほど、ストレスを感じていると思われます

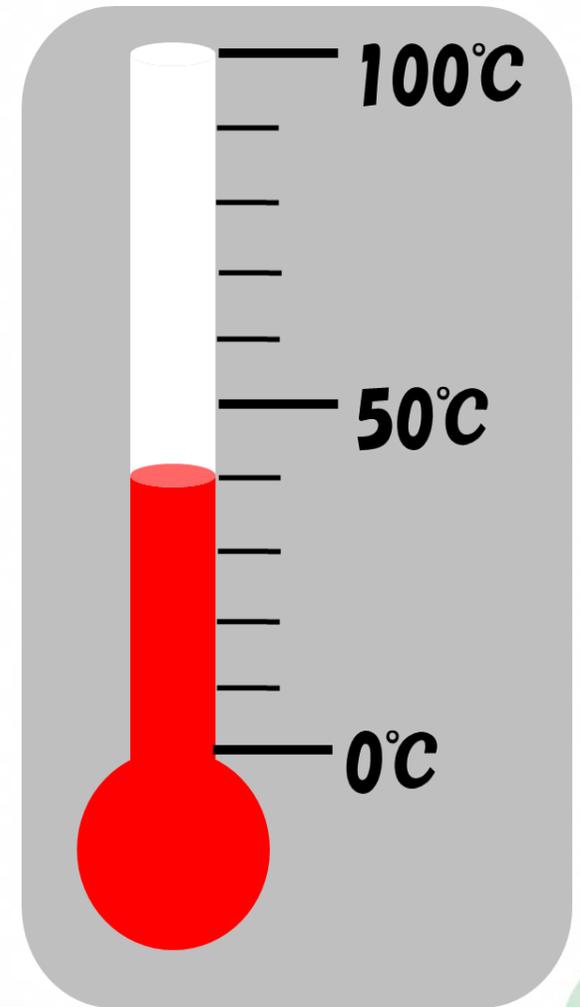


どのくらいイライラしているのだろう？

「なんだか最近イライラしてしまう」という方もいらっしゃると思います。右のイラストは、イライラを温度計で表しているものです。いろいろなストレスが積み重なって、イライラの温度は上がっていきます。

イライラは、100℃まで上がりきってしまうと、冷ますのが難しくなってしまいます。

50～60℃くらいの時点で、温度を下げる＝リラクソスの時間をつくると、良いかもしれません。

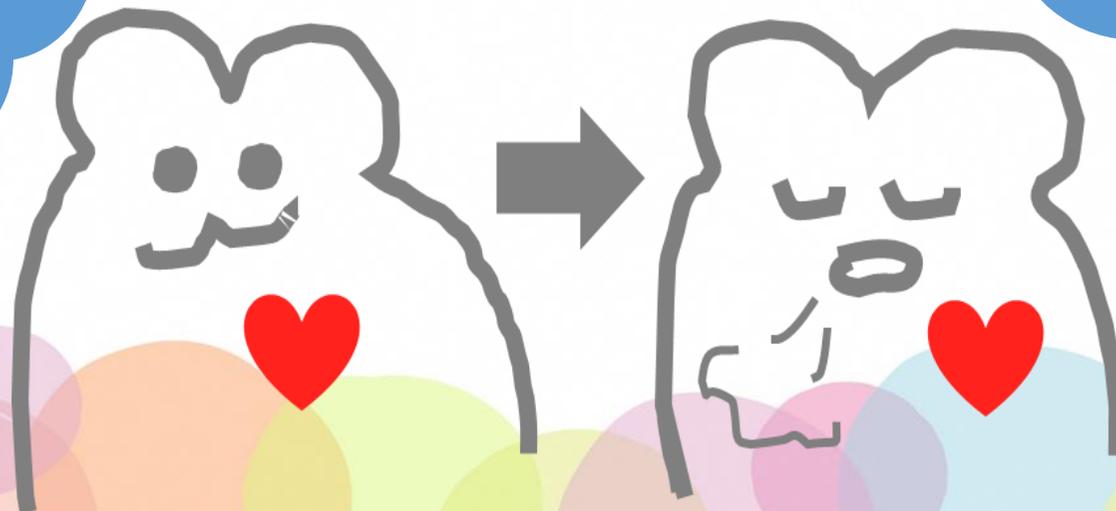


こころとからだはつながっています

ストレスがかかり、緊張や不安を感じていると、気づかないうちにからだにも力が入っているかもしれません。からだの緊張をほぐすことで、こころの緊張もやわらぐと言われています。ゆっくりとした深呼吸は、“こころを整える”ことにつながります。

鼻からゆっくり空気を吸って、1秒間息をとめる

その後口からゆっくり空気を吐く



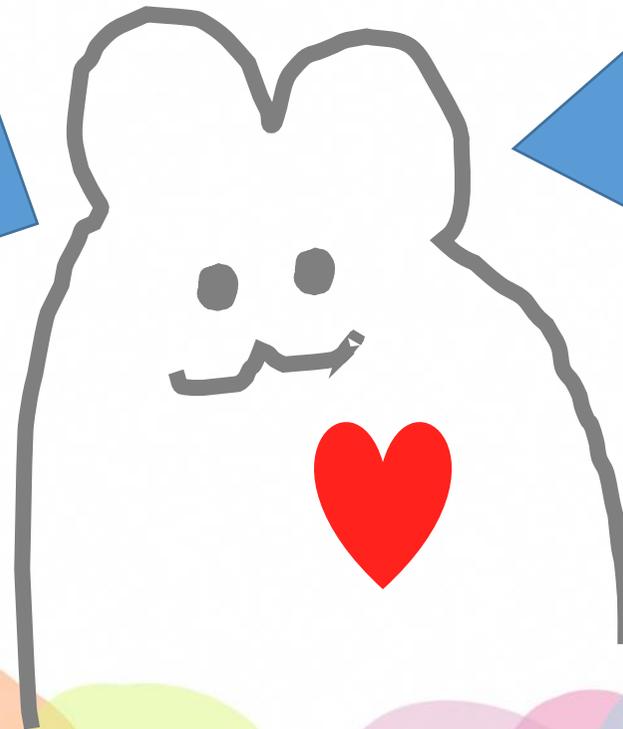
“自分にやさしく”こころのエクササイズ

子育ての真っ最中。子どものことばかり考えて、自分の気持ちをないがしろにしていませんか？

親だって、不安を感じて当然です。“自分にやさしく”声掛けをしてみましょう。

もし、あなたの大切な人が、あなたと同じ経験をしていたとします。

あなたは、その人に思いやりの気持ちを持ってどのような言葉をかけますか？



思い浮かべた
同じ言葉を
自分にも
かけてあげてください。

ストレスが溜まってしまいう前に

少しでも「ストレスが溜まっているな」と思った時点で、ゆっくりリラックスできる時間を作ってみてください。

このような状況ですので、リラックスできないくらいストレスが溜まってしまったり、イライラが抑えられなくなってしまうたりすることもあるかもしれません。

そんな時は一人で抱え込まず、誰かに話をしてみることが大切です。

子育て支援センターは休館中ですが、電話での相談は引き続き受けつけています。子どものことで気になることがある、どこにも出かけられず大人と話す機会がなくて辛い、イライラすることが多くなってきた…等、お子さんのいるご家庭のご相談をお受けしております。

受付日時:月曜日～土曜日(日曜・祝日を除く) 9時～17時

相談専用電話

南本町子育て支援センター:047(435)8333

高根台子育て支援センター:047(466)3633

ぜひ、ご利用ください。お電話お待ちしております。

■内容に関するご意見、お問い合わせは下記までご連絡ください。

船橋市子育て支援部地域子育て支援課 電子メール:jidoikusei@city.funabashi.lg.jp 電話 047(436)2407