



## 長引くコロナ自粛

3つの密を避けるため、楽しいイベントが中止になり、学校も休みになり、自しゅくで外出も気軽に行けず、今まで家の外で普通に行われていた活動が、突然できなくなってしまいました。大阪では皆さんの協力の下、日本トップクラスの協力体制ができたおかげでようやく一息つけそうな感じにはなりましたが、本当にいつまで続くのでしょうか…。

## テレビもネットも話題はコロナばかり

緊急事態宣言で不要不急の外出は控えるようになって、家にいてテレビやネットを見ているだけでもコロナのことばかりです。今私たちは感染を予防するために、本当はやりたいことも我慢して、ひたすら耐える毎日です。そして、テレビのニュースを見て「コロナにかからないかしら?」「かかったらどうなるの?」「このままコロナが続いたら日本はどうなる?」と先行きが見えない状態におびえ、不安をつのらせています。

## コロナ疲れの主な原因は、「不安」

コロナ疲れの大きな原因として「不安」があります。私たちは今、不安な毎日を過ごして、めっちゃうちゃストレスフルになっています。不安からストレスが溜まってコロナ疲れになっているんです。だから、心や体がしんどくても当たり前なんです。ストレスでちょっとしたことでモイライラしたり、逆に元気が出ない、気持ちがあがらないといった不調が出てくるときもあり、それが更なるストレスになっている場合があります。



よく当てはまるほど、心や体が疲れているかもしれません。  
そんなときはぜひ、次のページの対処法を試してみてください!

## コロナ疲れの対処法

溜まったストレスを解消しましょう！外ではなく自宅等でできる解消法として、心のリラックスをつかさどる副交感神経をアップしましょう！今ストレスで交感神経が上がって緊張状態が強いのを下げて、代わりに副交感神経を上げリラックスすることを目指します。それでは今から対処法をいくつかご紹介します。

- ①<ジョギング・ランニング・ウォーキング>    ②<ストレッチ・ヨガ・体操>



- ③<タッチング(何かをなでる)>



- ④<好きな香りを嗅ぐ>



- ⑤<ぬるめの長風呂・半身浴>



- ⑥<早寝早起き>



- ⑦<規則正しく、健康的な食事をとる>



- ⑧<好きなことをする>



- ⑨<コミュニケーションをとる>



- ⑩<コロナのニュースをお休みする>



### ①<ジョギング・ランニング・ウォーキング>



走ると、脳からセロトニンやβエンドルフィンというホルモンが出て、気持ちを穏やかにしてくれたり、幸せ気分や爽快感が得られます。ただし、速く走ろうとか長時間走ろうと思うと、それだけでストレスに感じてしまいます。自分のペースで無理せず、楽しく続けられるようにしましょう。家の周りの散歩とかだけでもいいですよ。

それから、今、大切なのは距離です。混んでいる場所や時間をなるべくさけて、人と距離を保ってください。その際、車や熱中症(マスクして走るとなりやすい)に気を付けて！

### ②<ストレッチ・ヨガ・体操>



ストレスを感じると、体は緊張して硬くなります。筋肉も固まり、呼吸も浅くなります。ストレッチは、ゆっくりと深い呼吸をしながら、凝り固まった筋肉を伸ばして柔軟にします。そうすることで、副交感神経がアップしてリラックスできます。ストレス解消のためにも体の一部を少しずつ、時間をかけて、息を吐きながら伸ばしていきましょう。体操も軽いリラックスして楽しめるものとかもあるので、動画を探してみてください。

### ③<タッチング>



タッチングは、さわることを利用したリラックス法です。家族と軽くマッサージをしあってみたり、ペットをナデナデしたり、なんなら自分で自分の腕や足をさするだけでもリラックス効果や不安や抑うつ、怒りを軽減する効果があるし、ハッピーホルモンのオキシトシンが出て、幸せな気分になったり、人との信頼関係を築けるといわれています。ぬいぐるみや肌触りの良いクッションなどを抱きながらそれをナデナデしてもいいですよ。

### ④<好きな香りを嗅ぐ>



ここで大切なのは**好きな匂い**、ということです。好きな匂いだったら何でもOK。逆に「ラベンダーはリラックス効果がある」といわれていますが、ラベンダーが苦手な人は嗅がないでください。嫌いだとストレスになるので、リラックスできません。「好きだなー」という香りを使いましょう。100均にスプレーや芳香剤やオイルなどいろいろありますよ。

### ⑤<ぬるめの長風呂・半身浴>



お風呂につかる時は温度が大事です。お風呂の入り方で自律神経のバランスも整えられます。夜は38~40℃のお風呂にしっかりつくと副交感神経がアップします。

### ⑥<早寝早起き>



早寝早起きがどうしてストレス解消にいいのでしょうか？それは、自律神経のバランスを整えてくれるからです。これにもホルモンが関わっています。特に、メラトニンとセロトニ

ンです。メラトニンは眠気をもたらすホルモンで、夜、暗くならないと出ません。夜更かししてスマホしているとメラトニンが出てくれません。セロトニンは朝の光を浴びるとたくさん分泌されます。心を穏やかにするホルモンで、副交感神経から交感神経に切り替えて活動的にしてくれます。セロトニンがしっかり出ていないとメラトニンも足らなくなって寝つきが悪くなってしまい上手く副交感神経が働いてくれません。

### ⑦<規則正しく、健康的な食事をとる>



食事での栄養や時間も全て自律神経のバランスに関わっています。生活のリズムを整えることで、セロトニンや成長ホルモンなどの私たちの体のメンテナンス、そして心の健康に大切なホルモンの分泌も整います。休校中だと、どうしても夜更かしや朝寝をしがちですが、毎日のスケジュールを立てて、規則正しい生活を送りましょう。

### ⑧<好きなことをする>



ゲーム、マンガ、料理、読書、映画など、今だからできることがきっとあると思います。時間がある今こそ、お家にいて好きなことにチャレンジするチャンスです。好きなこと、楽しいことをすると、副交感神経がアップします！！

### ⑨<コミュニケーションをとる>



孤独もコロナ疲れの原因の一つです。友達とラインで連絡するのもいいですが、オンラインで友達の顔を見ながら話をするのもいいですね。好きな友人の声を聞くだけで安心感がでます。もちろん、家族での会話も意識して増やしてみてもいいかな？

### ⑩<コロナのニュースをお休みする>



コロナのニュースを見る時間を減らしましょう。コロナニュースをみるのは、1日1回とか、1日30分だけにするとか、ルールを決めて、コロナ休みをとりましょう。テレビを見る時間はリラックスのための時間に変えて、不安でもコロナ漬けの環境を変えて、情報をあえて減らしてみましょ。その分楽しい動画でもどうかな？

## 最後に

今不安に思っていることは恥ずかしいことではないし、それを黙っていると余計にしんどくなることもあります。家族や友人と不安を分かち合うことで、お互い安心することになるので、不安はどんどん口に出していきましょう。

**保護者の方へ。お子様が不安を口にしたときは、どうか最後まで静かに聞いてあげてください。無理に聞き出したりする必要はありません。特別なことはしなくても、うろたえずに、落ち着いて、その不安と一緒に寄り添ってあげてください。それが今できる一番の特効薬かもしれませんから。もしまだ不安なことがありましたら登校した際に、学年の教員までお声掛けください。**