

セルフメンタルケア

～ ストレスと上手に付き合おう～

1 目の前のことに集中する。

人は、悩みそのもの(結果どうなるか)よりも、どうやって問題を解決するかで、悩むことが多いという研究があります。



『あれこれ心配したり、不安になったりして何もしないより、今目の前のことに集中してみよう!』

3 とりあえずやり始める。

脳は、新しい刺激があると活性化し、やる気スイッチも入りますが、新しいことを避けるようとする心の作用が邪魔をすることがあります。脳のやる気スイッチをONにするためには、とりあえず始めてみよう!

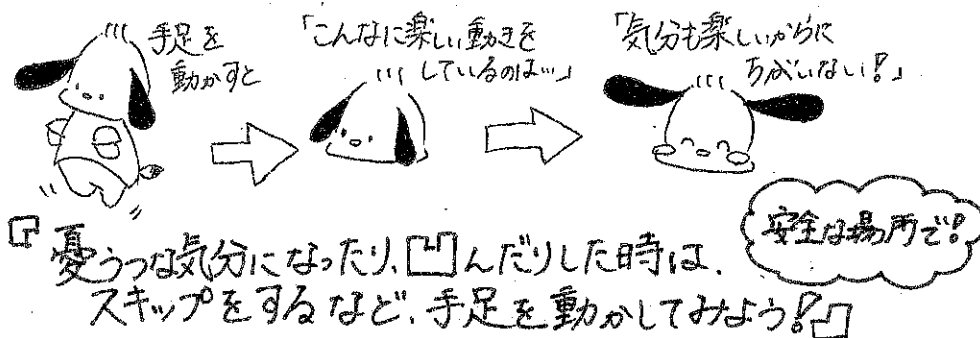


『気分が乗らなくても、億劫でも、とりあえず始めよう!』

2学期も、いよいよスタート!
やる気を出したい時、不安を取り除きたい時、
どれかを試してみてくださいね!

2 スキップをする。

感情は体の動きによってコントロールが可能である、という研究があります。この研究から、飛び跳ねるようなハッピーな動作をしている時にはハッピーな感情が、肩を落とすような悲しい動作の時には悲しい感情になることが明らかになっています。

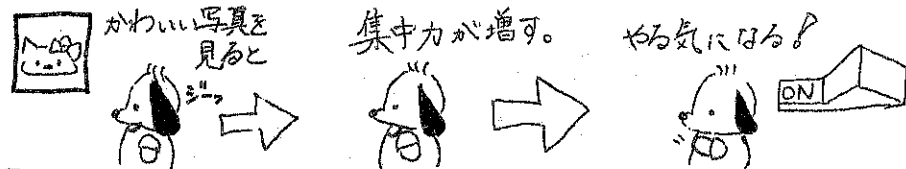


『憂うつな気分になったり、□□んだりした時は、スキップをするなど、手足を動かしてみよう!』

安全な場所ぞ!

4 かわいい写真(動画)を見る。

集中力が散漫になっている時は、かわいい子猫や子犬、子パンダなどの写真や動画を1分～1分半見てみてください。これ以上、長い時間見るとタダ目に見えてしまうため注意!



『集中が切れてきたら、かわいい写真を1分～1分半見つけよう!』

参考文献:堀田秀幸(2020)『図解ストレス解消大全』SBクリエイティブ(株)