



こころとからだのセルフケア



🍀 ストレスとこころ 🍀

ストレスとは何でしょう？例えば、思い通りに研究が進まないという時、焦ったり、イライラするという経験はありませんか？これは、研究成果をだしたいと頑張っているからこそ感じるものです。しかしこのストレスが長く続くき、さらに頑張りすぎてしまうことでこころと体の調子を崩してしまうことがあります。

🍀 ストレスサインに気づく 🍀

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝付きが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- めまいや耳鳴りがする

🍀 セルフケアとは？ 🍀

”自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。
おすすめのこころと体のセルフケアを紹介しますので参考にしてくださいね。

体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。軽いランニングやサイクリング、学内を散歩するのもいいですね

「なりたい自分」に目を向ける

「人前で堂々と発表できる自分」になりたいなら、まずは「友達の前を見てあいさつすること」が最初の目標になるかもしれません。実行しやすくして無理なくできそうなことから始めるのがポイント。

音楽を聴いたり歌を歌う

アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。カラオケもおすすめ。

失敗したら笑ってみる

もし失敗してしまったら、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしましましょう。くりかえしやっていくと、バランスのよい物の見方と、広い視野が身についてくるのです。

腹式呼吸をしてみよう

息を吐くときにおなかをぺったんこにし、息を入れたらおなかが膨らむこれが「腹式呼吸」です。緊張して心臓がドキドキするような場面こそ、意識して深い呼吸をしてみてください。

