

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

3回目の緊急事態宣言によってストレスを抱えている人が多いのではないのでしょうか。そこで、こういった状況でもストレスを軽減する方法を5つ紹介します。①基本を忘れない、②自分だけの時間をつくる、③オンラインで人とつながる、④ポジティブ思考、⑤高望みをしない——です。

まず、①の「基本」とは生活のことです。生活が乱れるとプライベートから仕事までの基本が乱れてきます。しかし、きちんと生活をしようとするとなんか少しずつ整ってくるはず。また、②で大切なのは、自分だけの時間を5分でもつくること。外出自粛で家族との時間が増えていると思いますが、散歩をするなど一人の時間も大切にしましょう。

③の人との関わりも大切です。SNSなどで人とのつながりを感じ、「一人ではない。苦しい状況は自分だけではない」と共感できる人がいると認識することも大切です。さらに、「こんなにも家にいることがなかった」と思っている人が多いかもしれませんが、④のとおりポジティブに考え、例えばため込んでいた映画やドラマを観るチャンスだと捉えましょう。

最後に⑤です。できなかった自分を責めないこと。できることは限られているのかもしれませんが、それを責めるのではなく「高望みをしていたな」と思ってください。毎日一つでも小さな達成感を抱いて、充実した日を過ごしていきましょうね。