


コロナストレスに負けないための
ストレス対処法100 ②
～ 体を動かす・リラックスする、
あそぶ・学ぶ・趣味、くらし ～

海南病院

精神科 臨床心理係



紹介するストレス対処法の 카테고리

今回は②を取り上げます

① 1-20 特に勧めたいもの

21-28 自然にふれる

② 29-43 体を動かす・リラックスする

44-58 あそぶ・学ぶ・趣味など

59-75 暮らし

③ 76-86 ひととかかわる・相談する

87-100 見方を変える



29. 散歩・ウォーキングをする

- ここで挙げる必要もないほど有名な方法ですね。
- 運動そのものが、ストレス対処法として確かな効果が認められています。
- ウォーキングなど軽い運動を週1回するだけでもメンタル悪化のリスクを12%減らせるという報告もあります。
- 歩きながら、移りゆく風景も楽しめます。
- まずは週2回、1回あたり30～60分のウォーキングをはじめてみませんか？



30. ジョギングをする

- 散歩やウォーキングではものたりないと感じるひとはジョギングがお勧めです。
- 心拍数がある程度あがる運動は、からだの健康によいばかりか、仕事や勉強のパフォーマンスもあげることがわかっています。
- サイクリングも良いですね。



31.エクササイズをする

- みなさんの家に眠っていませんか？
- ○リー・ザ・ブー○・キャンプのDVDとか、○ンダーコア、W○Fitとか。
- 家にいてもできるエクササイズがあります。
- 押し入れにしまってある資源を活かす機会です。
- 最近、無料で動画もたくさん配信されていますね。これを活用するのもよいと思います。



32.筋トレに挑戦する

- 筋トレに挑戦！はいかがですか？
- 筋トレをするひとが口をそろえて言うには「筋トレは裏切らない」んだそうです。
- 頑張ったら頑張っただけ成果が得られることというのはなかなかありません。
- ちなみに「筋トレが最強のソリューションである」

Testosterone著 文響社

これ、めちゃくちゃ面白いです。笑えます！

筋トレしたくなりますよ。きっと。



33.ストレッチをする

- ヨガももちろんよいです。
- のびをするだけでも気分がよいです。
- 今は無料でたくさんの動画が配信されています。そのご厚意をぜひ受け取りましょう。
- お気に入りチャンネルに登録したり、「いいね」をつけると配信者の応援にもなりますね。



34.目の体操をする

- 外出を控える生活ではどうしても目に負担がかかります。目のストレッチを習慣にしましょう。
- ①まぶたをぎゅっと閉じ、ぱっと大きく開きます。これを繰り返します。②目を上下左右に動かし、右回り、左回りにまわします。
- 両手をこするなど温めて、まぶたに手が当たらないようにくぼみをつけて両目を覆います。光が入らないようにして目をあけ、暗闇を1-2分眺めます。**(手をしっかり洗ってからやりましょう！)**



35.リラクゼーションアイテムをつかう

- みなさんの家に眠っていませんか？
- まごの手、足つぼマッサージ器、それにぶらさがり健康器などなど。
- 今こそ、押し入れにしまってある資源を活かす時です。



36. 背筋をしゃきっとして胸をはる

- 疲れやストレスを感じたら立って、あごを引き、背筋をしゃきっと伸ばして胸を張ってみましょう。
- この姿勢をとるだけで、テストステロンが増加し、チャレンジ精神や決断力、積極性がアップしますと言われています。また、ストレス耐性も向上が期待できます。
- しかも“ただ”でできます。



37.アロマの香りを楽しむ

- アロマテラピーにはストレスを癒やす効果があります。
- 特に効果が実証されているのは、①ラベンダー、②ペパーミント、③クラリセージ、④ベルガモットで、中でもラベンダーは信頼性が高いそうです。



38.入浴剤Barをつくる

- 手軽に香りを楽しむなら、お風呂に入浴剤をいれるのがお勧めです。
- 自宅に入浴剤Barをつくってみませんか？
- お風呂に入る時にBarから今日の気分でひとつ選んで楽しみましょう。すてきなリラックスタイムを過ごせることでしょう。
- 今、入浴剤がとっても売れてるそうですよ。



39.手浴

- これは医療現場で生まれた優れたストレス解消法なんです。
- 38度くらいの少しぬるめのお湯で手を温めると、痛みが和らぎ、爽快感が得られ、気持ちが前向きになるという報告があります。
- これは暖かさを感じる「温点」が指や手のひら、前腕に集中していることが関係しているそうです。
- ちょっと一息つきたいときに、足浴は無理でも、手浴ならできるかもしれませんね。



40.ぼーっとする

- 時には頭を休めてぼーっとしましょう。
- 実は、ぼーっとしているとき、それまで使っていなかった脳の部位が活性化して、記憶や価値判断に関する機能が高まります。
- ぼーっとしているときに、すばらしいひらめきが起こることは昔からよく知られています。
- 息が詰まったら、行き詰まったら、手を休めてぼーっとしてみましょう。



41.お茶、珈琲、紅茶をゆっくり淹れる

- ストレスがたまったら、一旦リセットしましょう。
- お茶や珈琲、紅茶などをゆっくり淹れるのがお勧めです。ただ、淹れることだけに意識を向け、ゆったりと待ちましょう。
- ほかに何もしない時間をあえて作るのです。
- マイ Drink Barをつくるのも良いですね。



42.お茶、珈琲、紅茶の香りを楽しむ

- これらの飲み物の香りには、いやしの効果が期待できます。
- 例えば珈琲ですと、睡眠不足や疲労の原因と考えられている「活性酸素」によってダメージを受けた脳細胞を回復させる効果がある、との研究報告があるそうです。
- ほかに珈琲の香りにはひとのこころを優しくしてくれる効果もあるようです。



43.寝る前に「今日よかったこと」を思い出す

- ひとの脳は寝る15分前に記憶したことが、もっとも残りやすいと言われています。
- それがひとのこころをつくっていきます。
- だったら、ポジティブなことで一日を締めくくりましょう。
- 寝る前の15分を暗記物の勉強にあててもOK！



44.読書

- 普段読めない本を読む時間をとるのもよいでしょう。
- ちなみに読書をするひとはしないひとよりもフローを体験しやすいことがわかっています。
- フローとは、「ゾーン」に入った状態、言い換えるとその行為に完全に没頭し、最高の結果を出し、それをこころから楽しんでいる状態を言います。



45. 音読

- 音読にはストレスを和らげる効果が認められています。ほかにも語彙力や読解力、コミュニケーション力の向上が見込めるそうです。
- 絵本や小学生の国語の教科書からはじめてみてはいかがでしょう。
- ころころにぐっとくる詩を探して、朗読するのも楽しいです。書き写すと、元気の道具箱にも入りますよ～。
- ちなみに今、私は“あしあと”が特に好きです。



46. お勧め本を紹介し合う

- 友達同士で本を紹介し合うのも個人的にはお勧めです。自分で探しているとどうしても似たり寄ったりになりがちです。誰かに紹介してもらおうと、新しい出会いがあり、これまでにない刺激を受けることができますよ。
- ちなみに私のお勧めは「ファクトフルネス」や「夜と霧」かな。今こそ読み返したい本と思います。
- みなさんのお勧めもお聞きしたいです。



47.映画鑑賞

- ひとは観察することで学びを得られる動物です。
- 映画はみるひとに別の人生を経験させてくれます。それにひととき、現実を忘れさせてくれます。
- みたかったけどみられなかった映画、もう一度み直したい映画など、鑑賞するのはいかがですか？
- こんな時だからこそ、読み取れることがあるかもしれませんよ。



48. 音楽鑑賞

- 音楽は人生とともにあると思いませんか？
- 懐かしい曲を聴けば、当時のことが色鮮やかによみがえります。
- また、音楽はこころを慰め、支えてくれます。
- 悲しい時は悲しい曲を、少し元気が出てきた時は元気が湧いてきそうな曲を聴くとよいことがわかっています。
- 今の自分にぴったりの曲を、鑑賞する時間をもってみましょう。



49. 楽器を演奏する

- 楽器を演奏することもお勧めです。
- 上手い下手は関係ありません。
- 楽しみましょう。気持ちよく演奏しましょう。
- できれば、演奏を通じて表現しましょう。
- カタルシス(浄化)効果が期待できます。
- ちなみに私はウクレレを練習して、
いつか「ウックンレーラー」を名乗るのが野望です。



50.アート

- 患者さん本人の許可を得られたので紹介します。
- この方は緩和ケア病棟で、苦しみの中で絵を描くことが好きだったことを思い出され、描くことを願い、取り組み始めました。それからは病床にあっても、試行錯誤しながら表現を求め、穏やかに過ごされています。モットーは「がんでも笑って死ねる」。
- アートは表現療法としても認められています。上手下手はともかく、取り組む価値はあります。
- それにアットホームタイムをアートで過ごすのって、なんか素敵じゃないですか？



51.脳内再生

- ひとには無尽蔵の記憶容量があると言われます。
- そこにはみなさんひとりひとりの大切な宝物もおさめてあります。ステキな思い出、ささえてくれる歌やことばなど、それらを頭のなかで再生してみましよう。
- きっとあなたのなかにあるものが、あなたの力になってくれるはずです。



52.ゲーム

- ふだんできないゲームをする機会かもしれません。
- いま、緊急事態宣言下で“あつまれどうぶつの森”がアツいそうですよ。
- きょうだい、パパ、ママで盛り上がって一家団欒にも一役買っているケースも少なくないそうです。
- 動画もいっぱいアップされているそうですよ。
- ちなみに私も始めてみました。先日は息子に夜遅くまで“タランチュラ狩り”をさせられました。
- 寝不足になりました…



53. 俳句、川柳を詠む

- 短歌やどどいつでももちろんOKです。
- 上手下手はともかくとして、感性と知性、知識を総動員して、工夫をこらしながら詠んでみましょう。
- 頭の体操にもなります。
- 私の好きな一句を紹介します。

風車 風の吹くまで 昼寝かな

… 広田弘毅

* 閑職に干されていた時期に詠んだ句だそうです。



54.コロナ明けの楽しみを計画する

- 少し先の楽しみを計画することは日々の生きがいやモチベーションのアップにつながります。
- この効果は平均で8週間も続きます。
- 楽しみが終わっちゃったらがっかりするって？
- ノープロブレム！無問題です。ひとつ終わる前に、次の楽しみを計画を始めればいいんです。
- 8週間ごとにお楽しみ計画をたてるのはいかがですか。



55. 地図を眺めて行きたいところを探す

- 地図が好きなの話と、どれだけ眺めていても飽きないし、いつも新しい発見があると言います。それってまさに冒険ですね。
- ちょっとうらやましいと思いませんか？じゃあ、試してみましよう。



56. 涙活をする

- 思いっきり泣いて涙を流す涙活は、こころのデトックスになります。
- ストレスフルなときは交感神経が優位になっているのですが、涙を流すことで副交感神経が優位になり、リラックスモードに入れるというわけです。
- でもタマネギ涙はだめ。こころが動いた時の涙がよくて、特に感動の涙が最適です。
- アニメ映画の「リメンバー・ミー」なんていかが？



57.ふだんできない勉強をする

- 今は誰もが未経験な状況に置かれています。
- そんな時だからこそその悩みや苦しみがあるのではないかと思います。
- そしてそんな時だからこそ持てる問題意識も感じているのではないのでしょうか？
- その問いをもって、学んでみるのも良いストレス対処法といえます。



58. アウトプットする

- ひとは見たり聞いたり学んだことは、インプット(受け取った)だけでは、なかなか記憶に定着しません。アウトプット(かたちにする)ことで定着がうながされます。
- ですから、ぜひ良いことを見たり聞いたり学んだりしたら、それをかたちにしてみてください。
- 充実感や達成感も得られます。ちなみに、この資料は私にとってのアウトプットでもあるんですね。



59.ふだんのルーティンをまもる

- こんな時だからこそ、いつも通りのルーティンをまもることは、生活リズムと、心身の健康をまもることにつながります。
- 夜「おやすみ」と言って寝て、朝起きて「おはよう」と言い、顔を洗って歯磨きして、ごはんを食べ、自分の役割や課題をこなし、夜は風呂に入って…
- あたりまえで、考えなくてももうごけることがあることがとても大事だったりします。



60. 簡単な目標をたてて達成する

- ひとは目標を達成すると満足感を覚えるものです。
- その心理を逆手にとって、あえて簡単な目標をたてて、これを達成しちゃいましょう。
- また、ひとは自分が選択したものに満足しようとするクセもあります。
- だからこそ、自分で選び、目標としたことを、達成することには満足感と充実感を覚えるんです。
- 「今日は一日何もしないぞ！」でもOKですよ！



61. 残り時間を決めて取り組む

- 先が見えない長い道のりにこころが折れそうになっても、ゴールが見えるとがんばれちゃうのがひとのこころです。
- 確かに「残り時間」がはっきりすると脳の報酬系が活性化し、ドーパミンが分泌されるのです。
- 普段の生活でも「残り10分！」などゴールの見える化を取り入れてみましょう。
- ちなみにひとの集中力は、15分、45分、90分がひとつの区切りです。活用してみてください。



62. 部屋をそうじする

- おもしろいなと思うのですが、部屋や机を片付けると頭の中もきれいに片付くんですよ。
- これはそうじをすることで頭の中の作業机(ワーキングメモリー)もきれいに片付くからだと言われていきます。
- 一石二鳥のおいしい話だと思いませんか？
- さあ、レッツそうじ。レッツ断捨離。いっぱいごみを出して収集車のかたをびっくりさせちゃいましょう。
- 模様替えするとさらに新鮮さを味わえてGoodです。



63. 録りためたTV番組を観る

- ワーキングメモリーをすっきりさせることにつながるのなら、そうじゃなくてもできます。
- たとえば、録りためたTV番組をこの際、大量にみてしまうというのはいかがでしょう。
- レコーダーのハードディスクにあきができると、そのぶん、頭の中もすっきりするかもしれませんよ。
- またいっぱい録画できるようになりますしね。



64.好きなもの、ことにふれる

- ストレスがたまったとき、好きなものやことにふれるって、やっぱり大切ですよね。
- こんな時だから、あんまりお金をつかうこともなかったりしますし、プチ贅沢するのもいいかも。
- ちょっとプレミアムなアイスを買っちゃうとか？
- マスクしてちょっとそこのコンビニまででかけて、プチ贅沢…よい気分転換になるかも。



65.意思の力に頼らない仕組みをつくる

- 「意思が弱いなあ・・・」なんて考えがちですが、実は意志力は筋力と似てて、使えば疲れます。
- だから昼に意志力を使って疲れると、夜は意志力が働かなくなっていて、自分を律しにくくなるんです。
- そんな時は「習慣化」と「仕組み化」の出番です。皆さん、例えば夜の歯磨きは「習慣」になってるでしょう。最初は頑張りも必要ですが、“寝る前に歯を磨く”というルール、つまり「仕組み化」をすれば取り組みやすくなります。こんな要領で考えてみるのはいかがでしょうか。



66.靴をみがく

- 黙々と何かに集中しているときは、心配なことや悩み事など、忘れていたりしませんか？
- 靴磨き。これは黙々と集中してできる作業です。
- しかも達成感もあるし、「おしゃれは足下から」「ビジネスマンの基本」を満たすことにもなります。
- 靴じゃなくて、アイロンがけとか、洗車なんかもよさそうですね…今、思いました。このスライド、妻に見せたら「やって」って言われそうです。言われちゃったらどうしようかな…



67. パズルに挑戦する

- 黙々と何かに集中することなら、ほかにもいろいろあります。
- たとえばクロスワードや数独といったパズルとか。
- ジグソーパズルなんか、完成すると達成感がすごいし、飾って楽しめるので一石二鳥ですね。



68. ふだんしないような料理に挑戦

- ひとはつい、慣れたものや方法に頼りがちです。
- でも一方で新しい刺激も求めているんです。
- あなたのコンフォートゾーン(安全圏)からちょっと出てみましょう。
- 普段作らない料理に挑戦することなら、割と取り組みやすいのではないのでしょうか。
- 一流料亭のレシピなど、今、公開する動きがありますよ。
- 新鮮な味わいと、新鮮な経験が待っています。



69. 10分だけ、めんどうなことをする

- やらなくちゃいけないけど、めんどうなこと、というのは頭の片隅にこびりついて、いつも重たい荷物を抱えているような気にさせられます。
- そろそろその荷物を下ろしませんか。
- 10分だけ、行動しましょう。10分だけなら、やれると思います。それだけで楽になるはずです。
- 「1日にめんどうなことを3つだけする」というのもよい方法です。



70.メールチェックは1日3回までにする

- SNSやメール、LINEなどは現代人の生活になく
てはならないような面もありますが、かなり心理
的な負担になっていることも事実です。
- あえてメールチェックの回数を制限しましょう。
- それだけで日々のストレスは軽減し、集中力と生
産性が向上、幸福感もアップします。
- ちなみにメールなどの着信で集中力が途切れる
と、もとの状態に戻るには20分かかると言われて
いるんですよ。



71. ニュースから離れる

- ニュースは社会人としておさえておくべき情報かもしれませんが、心理的健康にとっては害や負担も大きいです。
- 時にはニュースから離れてみましょう。
- それだけでこころ穏やかな時間がどれだけか取り戻せるはずです。



72.腸活をする

- 「腸は第二の脳」と言われます。「脳はバカだ。腸はかしこい。」というひともいます(本がありました)。
- 実際、腸を大切にすると、心身の健康に良いのは確かです。食物繊維と発酵食品を摂るように意識しましょう。
- 食物繊維はフルーツ・野菜が基本。特にゴボウ、寒天、海藻、キノコ、リンゴがおすすすめ。
- 発酵食品は納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、蜂蜜、ぬか漬け、味噌などです。



73.テイクアウト・デリバリーを活用する

- いま、飲食業は危機的状況。でも工夫をこらしてがんばっておられます。
- テイクアウトやデリバリーを利用することは今できる経済活動のひとつ。
- 個人的に〇〇家の牛皿がお勧めです。つゆだくを注文して、ねぎや白菜などほかの野菜も加えてさらに煮込みます。そのまま食べてもご飯にかけて食べてもおいしいです。
- 今ならキャッシュレス決済でさらにお得かも！



74. 家族でカタンをする

- すごく個人的なカンジでごめんなさい。
- テーブルゲームならカタンじゃなくてもいいです。
- トランプでもUNOでも人生ゲームでも。
- でもご存じですか？カタン。
- お勧めです。楽しいですよ。
- 私はいつも息子に負けます。やつは交渉上手。
- 娘は“泣き落とし”という交渉術を磨いているようでちょっと末恐ろしいです…



75. 家族で役割分担をする

- 家事は実はかなりの重労働と言われます。一説には専業主婦の家事の負担は、働きに出ている夫がイメージしている6倍だそうです。
- 今は子どももなかなか家から出られません。
- ここはひとつ、子ども含め家族みんな、役割を担うことにしましょう。
- 役割を果たし、それをお互いに認め合うことができると、子どもにとってまたとない学びにつながることでしょう。