

先の見えない不安や日常生活での緊張感、どう付き合えばいい？



**前例のない事態
不安になるのは当たり前！**

未知のウイルスによる先行きの見えない不安、得体的にのしれない恐怖、日常生活での緊張感…。不安や緊張などの感情は私たちの心や身体のエネルギーを減らす一因です。なにより気を付けなければならぬことは、不安や恐怖を感じている自分に気付かない、または一生懸命感じないようにしている時で、知らぬ間にエネルギーがどんどん消耗されて体調を崩すこともあるので注意が必要です。不安や緊張とは上手に付き合うことがポイントです。

不安や緊張と上手に付き合うためのポイント



アウトプットする

抱えている感情を誰かに聞いてもらうなどアウトプットすることも方法です。

「言っても変わらない」「自分だけの不安じゃないしな」などと思わず、言葉や文字でアウトプットしてみると、少し心が軽くなるかもしれません。



呼吸を整える

深呼吸などで意識的に呼吸を整え、心を静めましょう。

呼吸の仕方は、鼻から息を吸った倍の時間をかけて口から息を吐き出すなど、ゆったりとした呼吸がおすすめです。自分が落ち着く、自分にあった呼吸法を見つけましょう。



気持ちを否定しない

「不安になってはダメ」ではなく「不安になって当然だよな」のように、自分の気持ちを受け止めましょう。



イライラや怒りには要注意

イライラや怒りを感じる時、落ち着いて本当の自分の気持ちに目を向けてみましょう。

不安や心配などの感情を抱えきれなくなった自分に気付くことができるでしょう。



「今」を意識する

ついつい先のことを考えすぎてネガティブな想像が膨らんでしまうもの。

ネガティブな想像が膨らみそうな時は「今」に目を向けましょう。風の音に耳を傾ける、好きな香りを楽しむ、呼吸を意識して丁寧にやってみるなどその時の環境や行動を五感で味わいましょう。