

特集 コロナ禍のストレス 第二弾

自分の「こころ」と「からだ」を自分でケアする セルフケアのすすめ

気温が一気に冷え込み、年の瀬を感じる季節になりました。卒業論文を提出する予定の方は追い込みの時期になり、就職を考えている方はいよいよ本格的に就活が始まる時期かと思います。今年は、そうした大変な時期に、コロナ禍も重なり、大きなストレスを感じている方も多くいらっしゃるのではないかと思います。

今年7月にお配りしたニュースレターでも紹介させていただきましたように、コロナによる生活の変化は、心にも体にも負担をかけます。今回のニュースレターでは、コロナによる生活の変化や卒業論文、就活のストレスを上手に乗り越えるための「セルフケア」の方法を紹介します。

❄️ 自分を記録する

セルフケアの基本的な技法の一つに、「**セルフモニタリング**」があります。セルフモニタリングとは、自分の行動や感情を記録し、視える化して管理する方法のことです。自分自身の心身の状態や生活スタイルに気づくことで、問題に取り組むきっかけができます。

『**じぶん記録**』は、このセルフモニタリングをサポートしてくれるスマホアプリです。下の写真のように、その日の大まかな気分や体の様子を記録できたり、どの時間にどんなことをしていたのか日記として書き込める機能があります。入力した情報は振り返ってグラフで見ることができます(東京大学の下山研究室が開発したアプリで、全ての機能を無料で使用できます)。



『じぶん記録』



①気分や体調を記録



②出来事を記録



③自分を振り返る

上記のような日記をつけるのに、自信がない人は『Awarefy』や『SELF』などのアプリも良いかもしれません。どちらのアプリもチャットボットを利用して、話しながら自分のことを記録することができます。基本利用は無料ですが、一部有料であり、商用のアプリのため、ご利用にあたっては十分ご注意ください。



『Awarefy』

早稲田大学熊野研究室と研究を行なっています。



『SELF』

AIがレスポンスを返してくれます。

睡眠を整える

睡眠は、心と身体の状態をつなぐ重要なものです。心理的な不調は、睡眠の問題として現れることが多く、逆に睡眠をしっかり取ることで、気分が安定しやすいと言われています。コロナ禍では、睡眠のリズムが崩れやすくなっています。オンライン授業に切り替わったことで、必ずしも朝の早い時間に起きなくても良くなりました。こうした状況の中、睡眠のリズムを保つためには工夫が必要になっています。睡眠を上手に取る方法は、去年のニュースレターでご紹介させていただきました（右の画像）。

(http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/supportdata/nl1907.pdf)

また、睡眠についてもっと詳しく知りたい方は以下の参考図書がオススメです。

- ・ 日本睡眠教育機構（監）（2013） 睡眠検定ハンドブック 全日本病院出版会

睡眠をサポートするスマホアプリも紹介します。『Sleep Meister』は、寝ている時の体動から睡眠の量と質を記録してくれるアプリです。先ほどご紹介したセルフモニタリングのアプリと併用して使うのも良いかもしれません（このアプリも一部有料ですので、ご利用にはお気をつけください）。

なかなか寝付けない時は、呼吸法が有効です。呼吸法は、一昔前から有名になった「マインドフルネス」の技法の一つです。

眠れない時は頭に様々なイメージが湧いてきますが、呼吸に意識を向けなおすことで気持ちを落ち着けることができます。『呼吸レッスン』は、自分なりの呼吸を見つけることができるアプリです（無料で利用できます）。呼吸法を練習することは、睡眠だけでなく、就活や発表など重要な場面で気持ちを落ち着けるのにも有効ですので、是非試してみてください。



今の自分の状態を知ろう

セルフケアを始める前に、今の自分の状態について知りましょう。「相談が必要」に該当した方は一人で抱え込まずに、サポートルームに一度ご相談にいらしてください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 頭がすっきりしていない | ☐ このごろ体重が減った |
| ☐ 眼が疲れる | ☐ 手のひらやわきのしたに汗の出ることが多い |
| ☐ とくとき鼻づまりすることがある | ☐ 朝、気持ちよく起きられないことがある |
| ☐ 目まいを感じるすることがある | ☐ 仕事に対してやる気がでない |
| ☐ とくとき立ちくらみしそうになる | ☐ 寝つきが悪い |
| ☐ 耳鳴りがすることがある | ☐ 夢をみることが多い |
| ☐ しばしば口内炎ができる | ☐ 夜中の1時、2時ごろに目がさめてしまう |
| ☐ のどが痛くなることが多い | ☐ 急に息苦しくなることがある |
| ☐ 舌が白くなっていることが多い | ☐ とくとき動悸をうつことがある |
| ☐ 今まで好きだったものをそう食べた
いとも思わなくなった | ☐ 胸が痛くなることがある |
| ☐ 食物が胃にもたれるような気がする | ☐ よくカゼをひく |
| ☐ 腹がはったり、痛んだりする | ☐ ちょっとしたことでも腹が立つ |
| ☐ 肩がこる（頭も重い） | ☐ 手足が冷たいことが多い |
| ☐ 背中や腰が痛くなることがある | ☐ 人と会うのがおっくうになっている |
| ☐ なかなか疲れがとれない | ☐ 何かするとすぐ疲れる |

6～10個 …
セルフケアが必要

11個以上 …
相談が必要

