

「リフレーミング」でストレスの軽減を目指そう！

自粛生活が長く続き、ストレスも溜まり気味ではないでしょうか。運動不足解消や気分転換のために外でランニングを実践している人もいます。今回はリフレッシュのための運動とは異なる、身体を動かさないストレス軽減策について紹介をしていきたいと思います。

そもそも、なぜストレスは溜まる??

イライラや不満、プレッシャーや不安といった心理的な負担感であるストレスはなぜ溜まっていくのでしょうか。そこには「ストレスター」と呼ばれるストレスの原因があるとされます。学業や人間関係、周囲の環境や天候など、私たちを取り巻くさまざまな要因が時としてストレスターになります。なかなか終わりが見えないこの自粛生活もその1つといえるでしょう。そして、それらのストレスターを自分にとってネガティブなものとしてとらえた（評価した）ときにストレスが生じます。



周囲の物事をいかにポジティブにとらえられるか

上記の話は、物事を自分にとってポジティブなものとしてとらえることができればストレスにはつながらない（ストレスを軽減できる）ことを意味していますね。例えば、ペットボトルにジュースが半分入っている場合、あなたはそれをどのようにとらえるでしょう。もう半分しか残っていない？ まだ半分もある？ このように、ある物事を違う見方とらえることを「リフレーミング」といいます。現状はすぐには変えられませんが、そのとらえ方は一瞬で変えることができます。この自粛生活、ストレスを軽減するために、ひとつポジティブにもとらえてみてはどうでしょうか？

遠隔授業やテレワークの合間にこんな運動を

座ったままでできるプチ筋トレ

★椅子に浅く腰をかけ片足を床から少し浮かせて10秒間キープしてみましょう。左右交互に両方行います。可能ならば右の写真のように椅子や手前の机につかまり、両足同時に浮かせてみましょう。太ももの筋肉だけでなく腹筋にも効きます。



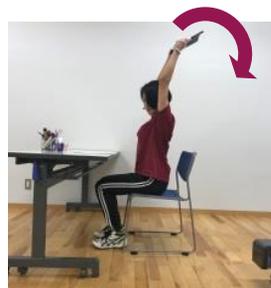
★さらに可能ならば、片足のひざを伸ばして足を真っ直ぐ前に上げ10秒間キープしてみましょう。左右交互に両方行います。物足りない人は、左の写真のように椅子や手前の机につかまり、両脚同時にキープしてみましょう。



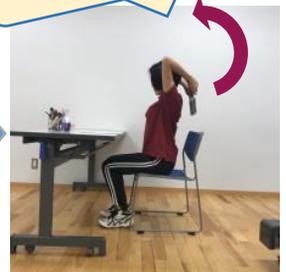
★テキストなどを両手で高く持ちあげ、そのまま肘だけをゆっくり曲げてゆっくり伸ばす運動を10回繰り返してみましょう。10回連続でなくても2~3回ずつ分けてやってみてもOKです。



合間にこんなストレッチも気持ちいいですよ！



いい姿勢で行いましょう



からだも頭もすっきりして勉強や仕事の効率UP！