

ストレス対処法③

気晴らしを探してみる

悩んだり、くよくよしてしまう時に、気晴らしになる行動を書き出してみましょう。リフレッシュすることで心が軽くなると抱えていた問題も解決の糸口が見つかるかもしれません。



身体を動かす

悩んでいるときは身体がこわばり、呼吸も浅くなります。散歩やストレッチをして、身体の緊張がほぐれると、自然と心も軽くなります。

おいしいものを食べる

好きなスイーツを食べている時は幸せな気持ちになりますよね。簡単な手料理に挑戦してみるのもいいかも知れません。

趣味に没頭する

絵を描く、歌をうたう、本を読むなど、自分の好きなことに熱中する時間はとても大切です。今は趣味がないという人も身の回りで興味が持てるものを探してみましょう。



おしゃれをする

買い物やメイク、ネイルなど、おしゃれをすると、いつもより少し気分が上がります。ネットや雑誌で好きなファッションを探してみるのもいいかも知れません。

自分にとっての気晴らしをたくさん見つけてみよう！

武庫川女子大学・武庫川女子大学短期大学部

学生相談センター