

この不安な時期を、みんなで一緒に乗り越えよう！



いつもと違う状況が続く中で、「この状況がいつまで続くのだろう」と、ストレスや不安を感じる人も多いと思います。ストレスがたまることは当然のことです。これらの方法でストレスを上手に対処してみてください。それでもストレスが解消できなかつたり、不安な気持ちが続いたりした場合は、一人で抱え込まず、ぜひ子ども応援委員会に相談してくださいね。



なごや子ども応援委員会

ストレスは ス ト レ ス で解消しよう！

スポーツ (運動)

軽く運動をしてみましょう。ストレッチ、ヨガ、散歩、ラジオ体操、音楽を聴いてノリノリで踊るなど。体をほぐすと、心もほぐれます♪



トーク (おしゃべり)

家族や友達と話をしましょう。直接会えなくても、無料通話アプリやビデオ通話を上手に利用してみてください。不安や弱音は聞いてもらうだけで安心できますよ♪



レクリエーション (楽しいこと)

何かと自粛ムードですが、楽しいことやユーモアは自粛しないでください。ぜひ趣味の時間や楽しい時間を大切にしてくださいね。これを機に新たな楽しみを見つけてみるのも良いかもしれませんね♪



スリープ (睡眠)

心だって体です。体を休めることは、心も休めます。規則正しい生活リズムを保ち、夜は十分な睡眠をとってください♪

