

3-2-5

気分転換とストレス対処法

病気はさまざまな場面で大きなストレスをもたらします。療養生活では気分転換やストレスへの対処を上手に行うことが大切です。



■ 病気のことを忘れて過ごすときを大切に

私たちは、ストレスを感じると緊張感を高めたり、体をこわばらせることで反応しようとしています。知らず知らずのうちにイライラしたり、怒りっぽくなったり、涙もろくなったりするなど、落ち着かない気分になりがちです。

時には病気のことを忘れて、気分転換してみることは、心だけでなく体の安らぎにつながります。例えば、わずかな時間でも好きなことに集中したり、没頭したりすることで、気持ちを和らげることができるかもしれません。また、深呼吸やぬるめのお湯での入浴など、体の緊張をほぐすことで、体だけでなく心もリラックスさせることができます。そのほか歌を歌う、笑うなど、自分自身が心地よい、気分が軽くなると感じるものは、きっと心身の緊張をほぐしてくれるはずです。あなたに合った方法が何なのかを探すとき、これまでの経験を振り返ってみるのもよいかもしれません。「昔のつらい体験を乗り越えたときのことを思い出したら気力がわいてきた」「家族、友人、患者仲間、あるいは医師や看護師ととりとめもない話をしたら気分が晴れた」「一日病気のことを忘れて過ごしてみたら心が軽くなった」など、人それぞれの向き合い方があります。

わたしのストレス解消法

- 心の内を紙に書きとめる。
- 人に話してみる。
- 楽しいものに触れ、心の底から笑う。
- 仲間と笑いながら雑談する。
- 大きな声で歌う（カラオケなど）。
- 気分晴らしにちょっと外出する。
- 趣味に没頭する。
- 新しいコレクションを始めてみる。
- 疲れ過ぎない程度に仕事や家事に集中する。
- 家族やペットと触れ合う。
- 写真や絵を飾る。
- 花や木などの自然に触れる。
- 絵を描いたり、日記をつけてみる。
- 可能な範囲で外出や旅行をする。
- 海を眺めて大海原を想像する。
- 手紙を書いてみる。
- わたしだけの気分転換の方法

()

()

()