

メンタルヘルスに必要な3つのR

1. レスト (Rest) : 休息, 休養, 睡眠

- 睡眠時間を調整する (昼寝なども検討する)
- オン (練習) とオフを意識的に切り替える

2. レクリエーション (Recreation) : 趣味, 娯楽, 気晴らし

- 旅行・ドライブの計画を立てる
- インターネットで買物をする (好きな服, 好きなインテリア・雑貨など)
- ネットサーフィン, ゲームをする (行う時間は事前に決める)
- 本を読んだり, 映画や YouTube などを観たりする (笑えるコンテンツも有効)
- 食生活を豊かにする (お店のリサーチ, 自分でつくる)
- 部屋の模様替えをする (掃除をする)
- 興味のあることを学ぶ (知識を増やす)

3. リラックス (Relax) : ストレッチ, 音楽, 家族や親しい人との団らん

- 好きな音楽を聞く
- 家族との時間をつくる (家族や親戚に連絡をする)
- 親しい友人に連絡 (電話, テレビ電話) をする
- ストレッチをする
- ゆっくりと入浴をする
- 何も考えない時間をつくる

