

第 1 条 規則正しい生活のリズムを保つ

心のリズムが安定する。

第 2 条 睡眠をとって、心身の疲れを癒やす

毎朝、起きたらカーテンを開けて、太陽の光を 20～30 分間浴びる。
その 14～16 時間後には、睡眠物質であるメラトニンが増えて、眠くなる。

第 3 条 食事を摂り、エネルギーを補充する

1 日 3 回、バランスのよい食事を心がける。

第 4 条 体を動かしてリフレッシュ

体操やストレッチなどで頭のごだわりをほぐす。
人の密集しない時間帯や場所を選んでウォーキングをするのもよい。

第 5 条 お酒はほろ酔い程度まで

大量飲酒は一時的な逃避に過ぎず、翌日の脳の働きを低下させる。

第 6 条 合理的な考え方をさがす

「もし感染したら」など、最悪なことばかり考えてしまったら、
最良なことを思い浮かべる。
そして、その中間あたりの合理的な考え方をを見つけ出して、紙に書く。
書いたら何回も読み返すとよい。萎縮せず、過信せず、日々を送ろう。

第 7 条 やるべき業務に取り組む

目に見えないウイルスにおびえることなく、目の前にある業務と向き合う。

第 8 条 刺激的なメディアの情報は受け流す

視聴率稼ぎや話題作りを優先するメディアに、振りまわされない。
テレビ、ネットニュース、スマホなどと接しない時間を意識的に作る。

第 9 条 ソーシャルディスタンシング

人との物理的な距離を保つように求められているが、
心理的には支え合っていることを忘れないようにしましょう。

