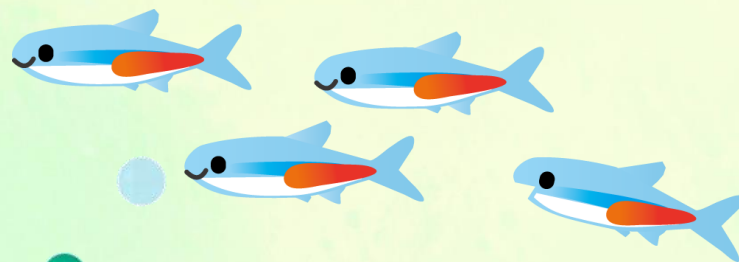


新型コロナウイルスに負けないために

セルフケア編



# 非日常の連続で・・・

こんなことはありませんか？

- \* 不安だ
- \* 怖い
- \* いつもよりイライラする など

セルフケアのポイント

- \* 自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現する
- \* 自分に合ったストレス対処法を見つける
- \* できる範囲で他の人とのつながりを維持する



# ① 自分の気持ちに気付いて、表現する

今の気持ちを表現する



さびしい

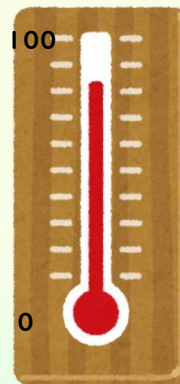
つらい

うれしい

たのしい



イライラ



イライラ  
レベル80  
くらいかな…

〇〇のことを  
考えていたなあ



どんな気持ちも大切に



\* 自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることに繋がります

## ② 自分に合ったストレス対処法を見つける

あなたに合った方法は？



- \* 音楽を聞く
  - \* おしゃべりする
  - \* 空を見る
  - \* ストレッチをする
  - \* 歌を歌う
  - \* 日記をつける
  - \* よく寝る
  - \* 深呼吸をする
  - \* 大好きなスイーツを食べる
  - \* ゆっくりお風呂に入る
  - \* 絵を描く
  - \* ペットと遊ぶ
  - \* ヨガをする
- など

レパートリーを増やす



- \* ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます



### ③ 他の人とのつながりを維持する

つながりを大切にする



- \* 友達
- \* 先生
- \* 趣味の仲間
- \* 家族や親せき
- など

つながりを維持するには



- \* LINE
- \* メール
- \* 電話
- \* SNS
- \* 手紙
- など



一番強力なストレス対処法は、  
社会とつながりを持つこと!





## セルフケア、できていますか？

- |                          |                          |                          |                                 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 簡単なリラックス方法を実践している        | <input type="checkbox"/> | プライベートの時間を大切にしている               |
| <input type="checkbox"/> | 家族や友達と連絡を取り合っている         | <input type="checkbox"/> | 楽しめるもの、笑えるものを持っている              |
| <input type="checkbox"/> | 情報に惑わされないようにしている         | <input type="checkbox"/> | 日記をつけている                        |
| <input type="checkbox"/> | ニュースを見すぎないようにしている        | <input type="checkbox"/> | 同僚からのサポートが得られている                |
| <input type="checkbox"/> | 家でも運動をするようにしている          | <input type="checkbox"/> | 困った時に助けてくれる人がいる                 |
| <input type="checkbox"/> | 健康や栄養に気を付けている            | <input type="checkbox"/> | ポジティブな活動に取り組んでいる                |
| <input type="checkbox"/> | 自分の気持ちに気づき、表現している        | <input type="checkbox"/> | 家族や友達と過ごすようにしている                |
| <input type="checkbox"/> | 自分のペースを保つ                | <input type="checkbox"/> | かく、塗るなどの作業に取り組んでいる              |
| <input type="checkbox"/> | 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている | <input type="checkbox"/> | 他のストレス対処法を探している                 |
| <input type="checkbox"/> | いつもの睡眠習慣を保っている           | <input type="checkbox"/> | カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている |

## 相談してみることもセルフケアです

こんな時は相談を



- \* 2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いている
- \* 大切な人や自分自身を傷つけてしまう など

サインに気付いたら・・・



- \* それは、あなたが真剣に向き合ってきたからこそその疲れです
- \* 一人で抱え込まず、信頼できる人や公的窓口に相談しましょう



お住まいの地域の精神保健窓口、  
保健センター、児童相談所、子ども  
家庭支援センター、クリニックや病院  
などに相談を！



## 参考にしたウェブサイト

\* 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) WHO公式情報特設ページ

[https://extranet.who.int/kobe\\_centre/ja/news/COVID19\\_specialpage](https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage)

\* ISTSS (International Society for Traumatic Stress Studies)

<https://istss.org/>

\* Global Collaboration on Traumatic Stress

<https://www.global-psychotrauma.net>

\* IACAPAP (International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions)

<https://iacapap.org/>

\* The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org>