

こころとからだを「ほっと一息」

新型コロナに関するストレスとの付き合い方

ストレスを感じるのは自然なこと

新型コロナウイルス感染症の影響で長期間の自粛や制限を経て、私たちは新しい生活スタイルに適応していかなければならなくなっています。今まで経験したことのない事態に、過剰な情報収集をして疲れてしまったり、度重なる環境の変化に戸惑いや苛立ちなどを感じたりすることもあるのではないのでしょうか。このような状況では、こころやからだに様々なストレス反応が生じることは、ごく自然なことです。

ニャるほど！不安になったり
緊張したり落ち込んだりするの
は自然なことなんだニャ！

まずは自分の
状態をチェック
してみよう！



しかし、ストレスを抱え続けたままだと、からだやこころが疲れてしまい、日常生活を送るためのエネルギーが足りなくなってしまう。こころとからだを「ほっと一息」するためには、まず、ご自身のストレス反応に気づくことがとても大切です。以下によくあるストレス反応をまとめましたので、ご自身の状態を把握するための目安として参考にして下さい。

よくあるストレス反応

①こころ

自分や家族が感染するのではないかという不安。
先の見通しがもてない不安、苛立ち、焦り。
社会から除外されたり隔離されるのではないかという不安。
自粛や制限のある生活による孤立感、倦怠感。
うつうつとした気分、やる気が出ない。何をやっても楽しめない。

②からだ

頭痛、腹痛、筋肉痛、腰痛、呼吸のしにくさ、動悸、不眠など。

③行動

過剰な情報収集。何度も確認しすぎる。
ストレス解消にアルコールやたばこなどに頼りすぎてしまう。

いくつか当てはまるものがあるなあ



まずは自分の状態を知ることが大切です。
そしてあなたなりの「ほっと一息」を
みつけてみましょう。



リラクゼーション

ストレスを和らげる方法はいくつかあります。ここではリラクゼーションの1つ、呼吸法を紹介します。リラクゼーションでWeb検索すると他にも色々な方法（漸進性筋弛緩法など）が見つかります。自分に合う方法を多く見つけると役に立ちます。

こころの専門家に相談してみるのも選択肢の1つでしょう。

からだを緩めると、
気持ちも軽くなるニャー



腹式呼吸とおなじように、

- ・お腹に手をあててね♪
- ・鼻から5秒かけて息を吸いましょう～
- ・1秒息を止めます♪
- ・口から10秒かけてゆっくり息を吐きましょう～
（口をすぼめて、フ～っと、ゆっくり～）

呼吸法



リラックス方法は、他にも、散歩、読書、瞑想、
ヨガ、趣味を楽しむ（一人で出来ること）
なんかがあるニャ。



飲酒やタバコ、長時間のネットサー
フィンなどはほどほどにニャン。



自分の「ほっと一息」をみつけてね！

リラックスする方法として一般的なものを上で紹介しましたが、リラックス方法は人それぞれです。自分だけの「ほっと一息」のリストを作ってはいかがでしょうか。自分なりの「ほっと一息」見つけ、家族やお友達と共有してみるのも面白いかもしれませんね。

下記ホームページでこころの専門家への相談窓口を紹介しています。

一般社団法人 沖縄県公認心理師協会
<https://www.okisccp.jp/>

