

## 新型コロナウイルスに負けないために

### セルフケア編

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

2020/04/13更新

#### 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



##### 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、自分たちを守るにつながります

#### 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"/> 自分の気持ちに気付き、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>

新型コロナウイルスのことを考えない日はありません



国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

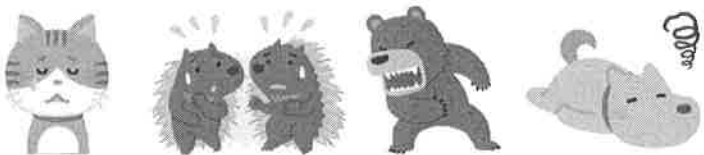
2020/04/20更新



ちょっと疲れてきていませんか？

気持ち

気分が落ち込む    そわそわする    怒りっぽい    何もやる気が起きない



行動

衝動買いをする    暴飲暴食をする



からだ

頭が痛い    お腹が痛い    眠れない



いつもの自分とちがうところはありませんか？

「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！

休む時はしっかり休む



食事はきちんととる



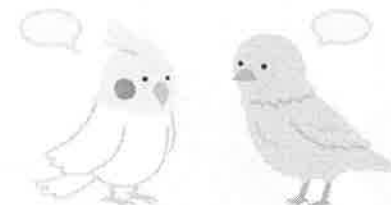
ちょっとでも体を動かす



家族や友達と話をする



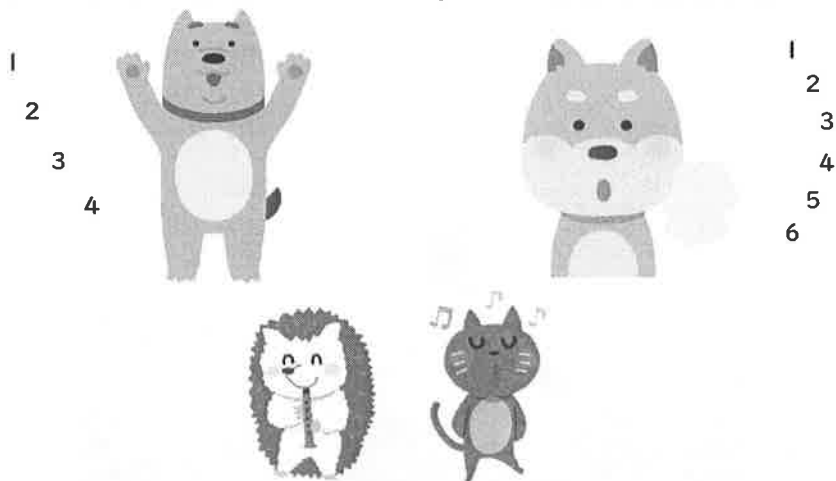
家族や友達、職場の人に相談する



いつでも、どこでも、“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

いつでも、どこでも、“手をぎゅー”

① 手をグーにしてぎゅーっとにぎって…

② ふっと手の力を抜きます。

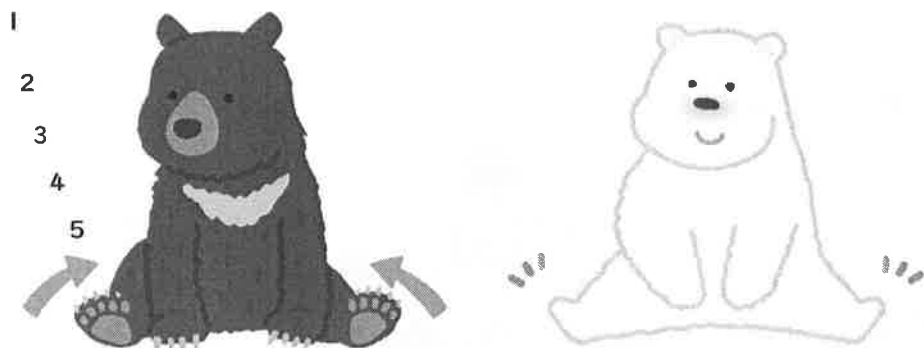


手がじんわりあたたかくなってきます

いつでも、どこでも、“足をぎゅー”

① かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて…

② ふっと足の力を抜きます。

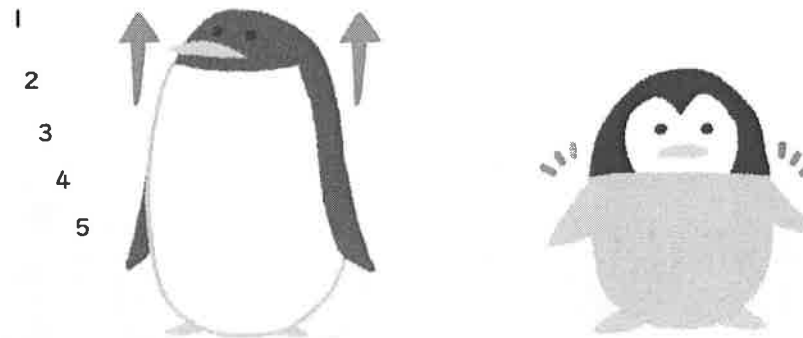


座っているだけでも意外と足は疲れています

いつでも、どこでも、“肩をぎゅー”

① 肩をぎゅーっと上げて…

② ふっと肩の力を抜きます。



パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう

## いつでも、どこでも、“音探し”

- ① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。
- ② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか？いくつ見つけられますか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつけてみましょう。



そわそわして落ち着かない時にやってみましょう

## おすすめのリンク集

- \* 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～  
作成: 日本赤十字社  
リンク: <http://www.jrc.or.jp/activity/snigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>
- \* ストレスマネジメント技法集  
作成: 一般社団法人 日本臨床心理士会  
リンク: [https://www.ojcp.info/heart311/?page\\_id=1765](https://www.ojcp.info/heart311/?page_id=1765)



※イラストは「いらすとや」さんからお借りしました。この場をお借りして御礼申し上げます。

作成: 国立成育医療研究センター こころの診療部 児童・思春期リエゾン診療科 田中恭子・平井ゆり・大谷ゆい  
心理療法士 松元和子・柳楽明子・引土達雄