

すぐにできるストレス対処法

いつもと違う生活が長く続き、こころが疲れていませんか？

3つの方法で、不安をやわらげてみましょう。

情報から離れる

テレビを消す



SNS から離れる



テレビやインターネットでコロナウィルスに関連する話題に触れ続けていると、不安な気持ちが高まることがあります。

情報収集も大切ですが、見るのは決めた時間だけにする等の工夫をしてみましょう。

不安を吐き出す

聞いてもらう



紙に書き出す



不安な気持ちは、自分1人で抱え込まないことが大切です。

安心して話せる相手に聞いてもらったり、紙に書いてみたりすることで、気持ちがやわらぐことがあります。

体をリラックスさせる

ゆっくり呼吸する



心と体はつながっています。

鼻から息を吸い、口から長くゆっくり息を吐いて、体の力を抜いてみましょう。

また、37～39℃のぬるいお湯に10分以上ゆっくり入ると、副交感神経が刺激され、体とこころの緊張がほぐれます。

日常生活の中で、「上手くいかない」「いつものように出来なくなった」と感じることもあるかもしれませんが、今は非常時であり、普段出来ていたことがスムーズに出来なくなるのは自然なことです。出来ない自分を責める必要はありません。大変な中で頑張っている自分をねぎらってあげましょう。

不安な気持ちがずっと消えないときは…

安心できる相談窓口にご相談ください。

新型コロナこころの健康相談電話 **050-3628-5672**

毎週月曜日～金曜日の午前10時～12時および午後7時～9時

一般社団法人日本臨床心理士会及び一般社団法人日本公認心理師協会の共同事業です。

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200419114929_1587264569864521.pdf

各自治体の子ども家庭支援センター

お住まいの自治体ごとに連絡先が異なりますので、ご利用の際にインターネット等でご確認ください。

0歳から18歳未満のお子様およびその保護者の方がご利用可能な電話相談窓口があります。