

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

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

- ＊ 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>