



「こころの健康」を保つために

連日、ニュースで新型コロナウイルスによる感染症の拡大が報道されています。

このような状況の中、自宅にいななければならないことが続き、恐れや不安など、さまざまな気持ちをかかえているのではないのでしょうか。このような気持ちは、誰にでもおこる、とても自然なことです。



新型コロナウイルスは、目に見えず、ワクチンや薬もまだ開発されていません。わからないことが多いために、私たちは恐れや不安を感じ、情報に振りまわされてしまいます。不安や恐れは、身を守るために大切な感情である反面、冷静な対応ができなくなり、偏見や差別を生んでしまうことがあります。

まずは、深呼吸をして、今の自分を見つめ、考え方や気持ち、行動など、いつもの自分と違うところはないかふりかえってみましょう。

おすすめすること

○ 自分の体調を落ち着いてチェックする

毎日の検温や健康チェックを続けて、記録をしましょう。

○ いつもの生活リズムを保つようにする

通常の睡眠・起床のペースを保ったり、食事をしっかりとったりして、できるだけ運動をするようにしましょう。達成できそうな目標を設定して、それを実行することで、自分自身をコントロールできている感覚をもて、気持ちが元気になるります。

○ 自分の感情をありのまま受け止める

自分の心の状態や今必要なことは何か考える時間をもってみましょう。

○ 楽しくリラックスできる活動をする

お気に入りの本を読む、音楽を聴く、ストレッチをするなど、緊張をゆるめましょう。

○ 家族や友だちとのつながりを保つ

家族で会話をしましょう。また、直接会うことはできなくても、電話などでも会話を楽しむといいでしょう。

○ 苦しい状況でも、笑いを忘れずに

笑顔や小声でクスッと笑うだけでも、不安感やイライラ感をやわらげることができます。



やめた方がいいこと

× 最悪なことを考え続ける

× 一日中、ごろごろしている

一日中ダラダラと過ごしたり、寝ていたりするのはやめましょう。睡眠の質が悪くなり、気持ちがより不安定になります。

× 新型コロナウイルスに関する情報をとり続ける

情報が多くありすぎると、必要以上に不安や心配な気持ちを高めます。

× 感情を抑え込まない

本当は不安なのに「自分は大丈夫!」「全然平気!」などと、気持ちをかくしたり、抑え込んだりすると、より不安が強まります。自分の気持ちを、言葉にして、周りの人と気持ちを共有したり、気持ちをノートに書いたりしてもいいでしょう。

