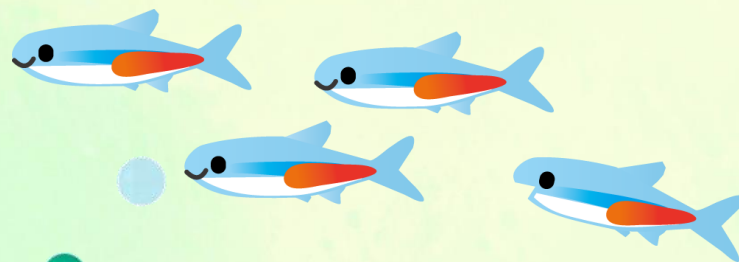


新型コロナウイルスに負けないために

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

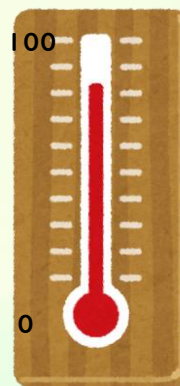
つらい

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繋がります



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"/> | 自分の気持ちに気づき、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

* 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>