

新型コロナウイルスに負けないために
リラクゼーション編



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

新型コロナウイルスのことを考えない日はありません



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



食事はきちんと取る



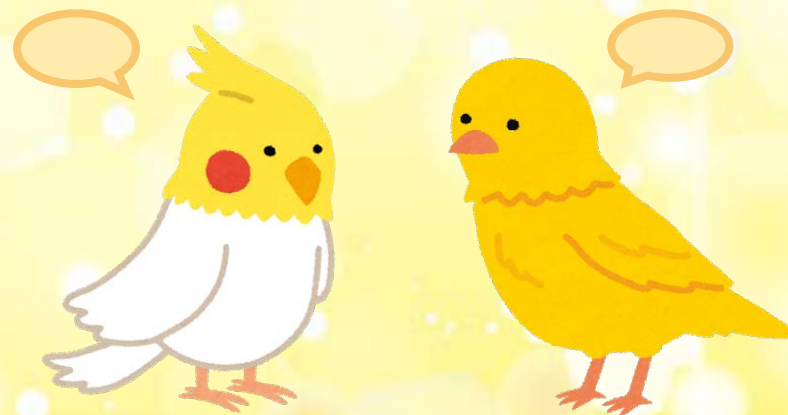
ちょっとでも体を動かす



家族や友達と話をする

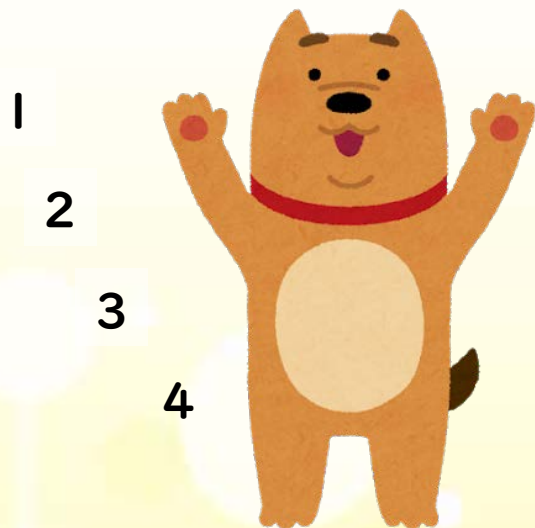


家族や友達、職場の人に相談する



いつでも、どこでも、手軽に“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



寝る前の“リラックス体操”

- ① お布団の上で仰向けになります。
凝っているところはありますか？



- ② 手首を手の甲の方に倒して10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



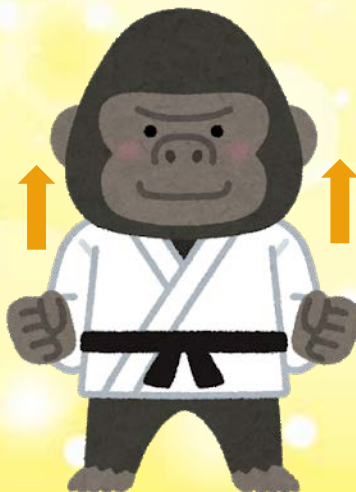
- ③ 足首を足の甲の方に倒して10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



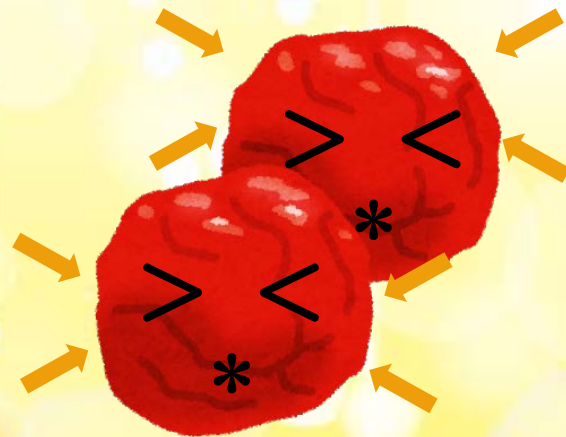
- ④ 腰・お尻に力を入れて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。



- ⑤ 両肩を上げて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。



- ⑥ 顔の中心に向かって力を入れて10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



『そろそろ落ち着かない時の“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？いくつを見つけられますか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつづけてみましょう。



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/saigai/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.ajcp.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