



## セルフケア

長期化している新型コロナウイルス感染症の流行で「不安だ」「怖い」「いつもよりイライラする」などの思いをしている人も多いかもしれません。セルフケアのために知っておいた方がよいことを載せましたので参考にしてみてください。

### 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  
うれしい  
イライラ  
たのしい  
つらい

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
- \* 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 |

国立研究開発法人 国立成育医療研究センターより  
(<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>)

是非チェックしてみて、セルフケアについて考えてみて下さい。