

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



うがいをしよう



かんきをしよう

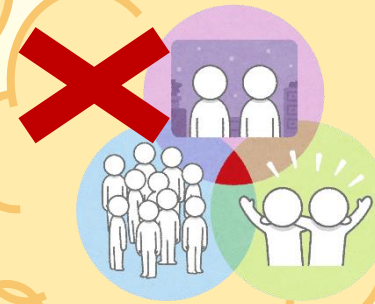


しょうどくしよう



てをあらおう

COVID-19



うちですごそう

🌀🌀 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



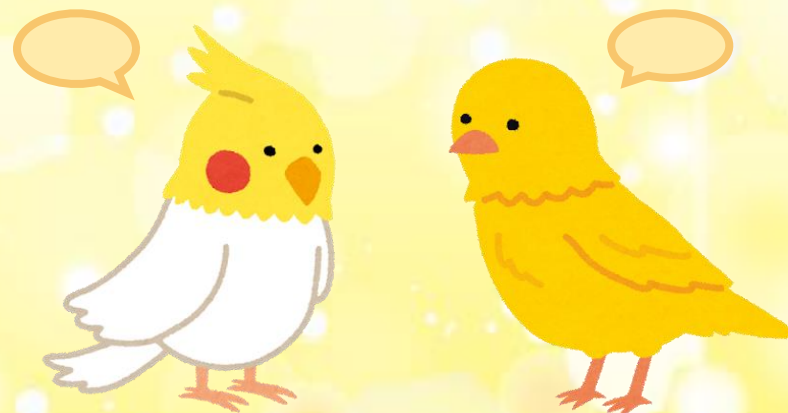
ちょっとでも体を動かす



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、“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

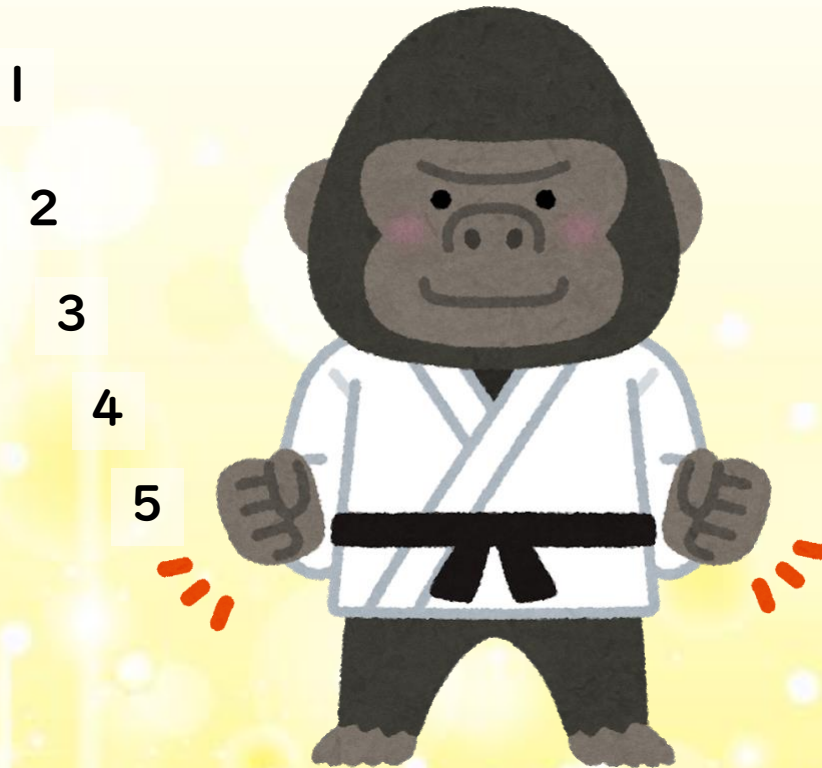


息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

🌀 いつでも、どこでも、“手をぎゅー” 🌀

① 手をグーにしてぎゅーっとにぎって・・・

② ふっと手の力を抜きます。



手がじんわりあたたかくなってきます

🌀 いつでも、どこでも、“足をぎゅー” 🌀

① かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて・・・

② ふっと足の力を抜きます。



座っているだけでも意外と足は疲れています

いつでも、どこでも、“肩をぎゅー”

① 肩をぎゅーっと上げて・・・

② ふっと肩の力を抜きます。



パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう

🌀🌀 いつでも、どこでも、“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。



そわそわして落ち着かない時にやってみましょう

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

からだをほぐして
こころもリラックス!



※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