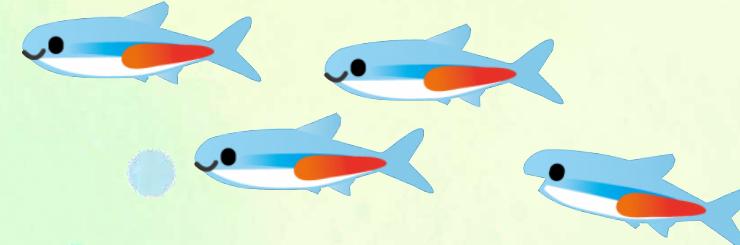




新型コロナウィルスに負けないために

セルフケア編



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

2020/04/13更新

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



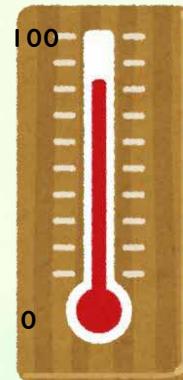
さびしい

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…

○○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と、安心して過ごすことができます



③ 他の人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
- 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"/> 自分の気持ちに気付き、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ます |

● 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

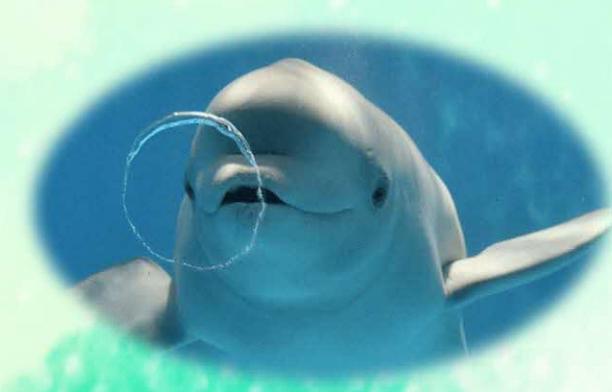
サインに気付いたら…



- * 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

* 新型コロナウィルス感染症(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>