

こころ

心が疲れていませんか？



新型コロナウイルスによって私たちの日常は大きく変化しました。
非日常の連続で、いつもと違う自分が出てきても不思議ではありません。



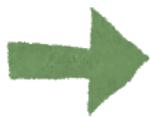
頑張りすぎのサイン



気持ち：いつもより不安、なんだかそわそわする、怒りっぽい



行動：衝動買いをする、暴飲暴食をする、眠れない など



そのサインはあなたが一生懸命頑張って、たくさん向き合ってきた証拠です。
自分の気持ちに気付いて、セルフケアしてみましょう。



「心のセルフケア」できていますか？

簡単なリラクゼーション方法を実践している

家族や友達と連絡を取り合っている

情報に惑わされないようにしている

ニュースを見すぎないようにしている

家でも運動するようにしている

健康や栄養に気を付けている

自分の気持ちに気づき、表現している

自分のペースを保つ

自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている

いつもの睡眠習慣を保っている

プライベートの時間を大切にしている

楽しめるもの、笑えるものを持っている

日記をつけている

同僚からのサポートが得られている

困った時に助けてくれる人がいる

ポジティブな活動に取り組んでいる

家族や友達と過ごすようにしている

かく、塗るなどの作業に取り組んでいる

他のストレス対処方法を探している

カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないよう気を付けている

★相談することもセルフケア

不眠が2週間以上続く、大切な人や自分を傷つけてしまう等、そんな時には、一人で抱えずだれかに相談しましょう。

身近に相談できる人にお話ししたりお住まいの地域にある相談窓口もご活用ください。

隠岐保健所 心の相談窓口

TEL：08512-2-9712



※参考：国立研究開発法人国立成育医療研究センター

新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

★子どもと一緒に心のケア

遊び方

ストレス対処

コロナを伝える

