

非常時における 私たちの心と身体に は変化がおきています



新型コロナウイルス危機 をみんなの工夫でのりき ろう！

「心」と「身体」は自分で守る

私たちは自分で「心」と「身体」を守り
手当する力があります。

生活リズムを崩さないようにしよう！

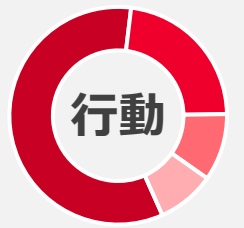
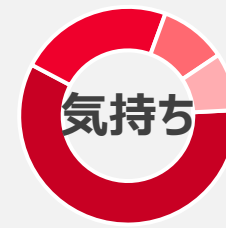
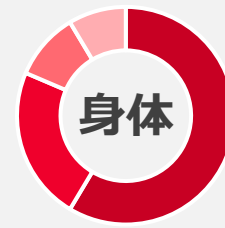
こまめな手洗い・咳エチケットは基本だね！

つながりを大切に！ 密に気をつけながら大切な 人とコミュニケーションをとろう

■ ストレス反応 ■ コーピング ■ コミュニケーション

「いつもと違う」ことのストレス

- ★ お腹や頭が痛くなったり、眠れなくなったり、ご飯が食べられなくなったりなど、身体の症状にあらわれることがあります。
- ★ 気持ちが落ち着かなくなったり泣いてしまったり、安心できる人の側にいたくなったり、急にイライラしたり、わがままを言いたくなったりします。
- ★ 新型コロナウイルスのことが気になって、自分の好きなことをしたり、楽しむことが出来なくなったりします。



「いつもと違う」はこの3つに影響がでます。
でも、これは非常時の「当たり前の反応」です。

ストレス解消の方法

- ★ 普段出来なかったことにチャレンジ！
(料理・片付け・新しい髪型・昔のマンガやゲーム)
- ★ 身体をしっかり動かそう！時々テレビやネットから離れてね。
(散歩・縄跳び・クールなダンス・筋トレ・フラ)
- ★ リラックス♡
美味しいものを食べて、友達と電話でおしゃべりしたり、笑ったり、お風呂にゆっくり入って、ぐっすり眠って疲れをとりましょう。

つながろう

- ★ みんなはどんな工夫をして健康的にすごしているのかな？ 家族や友達とアイデアを出し合って、どんどん「自分ケア・リスト」を増やしていこう。
- ★ 「これからどうなっちゃうんだろう」と不安になったときは、家族・学校の先生・スクールカウンセラーにお話ししましょう。
- ★ SNSは上手に使いましょう！うわさ話・チェーンメール・不確かな情報に気をつけましょう。

参考資料

* 日本赤十字社「感染拡大を防ぐために」
* 日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」

* 北海道臨床心理士会教育領域委員会作成
2020/03/05

* 酒田市スクールカウンセラー作成 酒田市学校教育課発行「いつもとちがう毎日の心身の健康のため」

に
* 山形県公認心理師・臨床心理士協会最北支部・山形県スクールカウンセリング研究会最上支部共同作成「緊急時の心身のケアのために」

作成

山形県スクールカウンセリング研究会 村山支部