

コロナ疲れしていませんか？2

緊急事態宣言が出たことで、いつもの日常から遠ざかっている今日この頃。みなさまいかがお過ごしですか？「家にもってるよー」という人も、「仕事が休めない…」という人も、この非日常的な状態のなかストレスを感じていることと思います。そして、いつもだったらできるはずのストレス発散方法が使えない人もいるのではないのでしょうか？さて、今回の「コロナ疲れしていませんか？2」では前回よりも詳しくリフレッシュの方法をお伝えします。

◎ まずはコロナ疲れチェックをしてみましょう！

チェック項目	チェック
① 今まで出来ていたことが、出来なくなった。	
② コミュニケーションをとることがおっくう。今までよりもひっこみじあんになった。	
③ 気持ちの安定のために、お酒やタバコなどに頼るようになった。	
④ 長い時間をかけて、ネガティブなことばかり話したり考えたりしている。	
⑤ 常に警戒モードのスイッチが入っている。体に力が入ったまま。	
⑥ コロナについてのニュースを何回もチェックする。	
⑦ やたらとイライラする。眠れない、または夜中に何回も目が覚める。	
⑧ 必要以上に手洗いやアルコール消毒をしてしまう。(10分以上手を洗い続けるなど)	

チェックが多ければ多いほど、コロナ疲れ度が高くなります。
ひとつでも当てはまる場合は、しっかりと対策をとりましょう！
当てはまらなかった人もコロナ疲れ予防を行いましょう。



◎ コロナ疲れ対策の8つのポイントはこれ！

1. まず大前提の感染対策はしっかりと(手洗い、咳エチケット、 NO3 密、不要不急の外出をしない)

2. 健康的な生活習慣を意識して

- ・できるだけ規則正しく生活できるように心がけましょう。睡眠はしっかりととるようにします。
- ・食事でもできるだけ栄養が偏らないようにしましょう。毎回の食事に気をかけるのは難しいという人は、週に1回だけ栄養ばっちりメニューを作って(用意して)みましょう。
- ・適度な運動を忘れずに。ラジオ体操は気軽にできるのでおススメ!! 他にもご当地体操や芸人さんたちが考えた体操など、YouTubeなどで検索すると面白いものが見つかるかもしれませんよ。

3. 家族や友達との絆を忘れずに

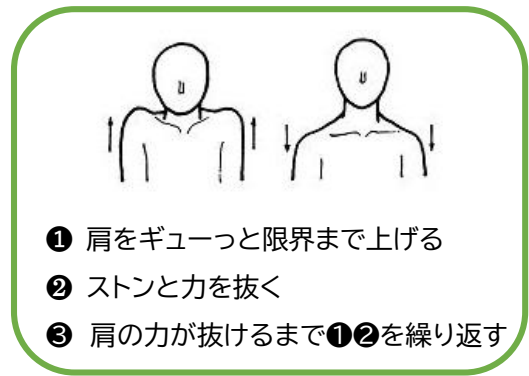
- ・友達とは今は会うことはできないかもしれませんが、LINEなどのツールを使って連絡をとってみましょう。
- ・つらい時は一人で考え込まずに、頼れる人に話を聞いてもらいましょう。もちろんルームに電話をしても大丈夫!「なんだか寂しい、不安、イライラするけど話せる人がいない…」そんなときは電話してくださいね。

4. 1日1回はリラックスできる時間を作りましょう

・目をつぶって、自分が安心できる人、場所、もの、色などをイメージしながらゆっくりと深呼吸をします。寝る前であればそのまま横になって眠ってしまってもかまいません。

・右の図にあるような体の力を抜く体操をしてみましょう。肩以外でも体の中で緊張している部位があれば、同じようにそこに力を入れてからフワッと力を抜いてみましょう。

・アロマや座禅、瞑想、ヨガなども良いですね。ゆっくりとした落ち着いた音楽や自然音（森や海の音）をBGMにするのもおすすめです。気が散ってしまう人は無理に音楽をかける必要はありません。



※ コロナ疲れチェックの⑤⑦に当てはまった人は、特にリラックスを大事にしてください。

5. コロナ情報は1日に1~2回(それぞれ30分以内)を目安に

- ・不安や苦痛を感じるようなニュースを見続けることは避けましょう。
- ・自分や家族の行動を計画するためや、身を守る方法を知るために情報を集めましょう。
- ・事実と噂を区別できるように、定期的に信頼性の高いサイトをチェックしましょう。
(首相官邸、厚生労働省、埼玉県、さいたま市の公式ホームページなど)



6. 自分の気持ちを大切に

- ・自分の中にあるイライラ、不安、怖いなどの気持ち受け止めてあげましょう。感情とは不思議なもので、その感情を閉じ込めようとすればするほど「この気持ちに気づいて!」ともっともっと主張してきます。
- ・その気持ちはどんな形をしていますか?色や大きさは?名前をつけるとしたら?例えば、イライラした感情をトゲトゲ君と名付けたら、「そりゃあイライラもするよね」と心のなかで声をかけてなでてあげてください。

7. 笑ったり、達成感が得られたりすることをしましょう

- ・絵を描いたり、創作をしたり、アイドルのDVDを見たり、趣味や好きだと思えることをしましょう。イヌネコなど、かわいらしい彼らの動画像を見るのもいいですね。オキシトシンという幸せホルモンが分泌されますよ。
- ・今まで手が付けられなかった部分を掃除してみたり、めちゃくちゃ手のこんだ料理を作ってみたりして、「自分すごい!」「やりきった!」「すっきりー!」という感情を思う存分味わいましょう。

8. ポジティブなことに目を向けましょう

- ・忘れないでください。私たちが安全に暮らせるように多くの人たちが働いてくれています。医師や看護師など医療スタッフが、ワクチンや医薬品の開発をしている科学者が、大変な中でも食料品を揃えてくれるスーパーの店員さんが、お年寄りを守り介護してくれる介護者の方々が。そして、私たちも少しでも感染を広げないために努力をしていますよね。
- ・新型コロナウイルスが収束して、また自由に活動できる社会に戻った時、あなたはどんなことがしてみたいですか?「友達とカフェに行きたい!」「コンサートに行きたい!」「ルームでおしゃべりしたい!」など、きっといろいろあるのではないのでしょうか?将来の楽しみを考えることも忘れずに。

