

〈新型コロナウイルス感染症の治療を受けていらっしゃる皆さまへ〉

～こころの健康を保つためにできること～

突然のことに驚き、気持ちの整理ができずに過ごされている方もいらっしゃると思います。
この病気は、誰でもかかる可能性があり、あなたやあなたのご家族のせいというわけではありません。

ストレスがあると誰でも、心や体にいろいろな変化がおきます。
それはとても自然なことで、ほとんどが自然に治っていきます。

【 気持ちの変化 】

- 最悪なことばかり考えてしまう
- 自由に動けなくて腹が立つ
- 家族や友だちに会えなくて寂しい
- イライラしたりビクビクしたりする
- うれしいとか悲しいとか感じなくなる



【 からだの変化 】

- 疲れやすい、眠れない、食欲がない
- 頭が痛い、動悸、息切れがある
- 悪い夢を見る



【 考え方の変化 】

- 辛いことばかり思い出す
- 後悔ばかりする
- 気持ちが落ち込み、何もしたくなくなる



こころの健康を保つために、ご自身でできることもあります。

- 本や音楽など好きなことを、時間を決めてしてみましよう。
- できる範囲で体を動かしましょう。
- 電話やメールで、ときどき家族や友だちと話しましょう。
- ニュースは見すぎず、1日2回くらいにしましょう。
- つらい気持ちはがまんせず、スタッフに話しましょう。



群馬県こころの健康センターで、新型コロナウイルス感染症に関する
メンタルヘルス電話相談も実施しています

平日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）◇ 027-263-1156

簡単にできる
リラックス法は
裏面へ！

リラックスのための脱力法～筋弛緩法～

筋弛緩法とは、意識的に筋肉に力を入れて、その後ゆるめることを繰り返すことでリラックスを促す方法です。

◇ リラクゼーションの方法 ◇

※ 椅子に座ったままでも、寝たままの姿勢でも行うこともできます。

寝たまま行う場合は、仰向けで、あごを引き、脚は肩幅に開き、肩の力を抜いて行ってください。

※ 病状に影響のない範囲内で行ってください。

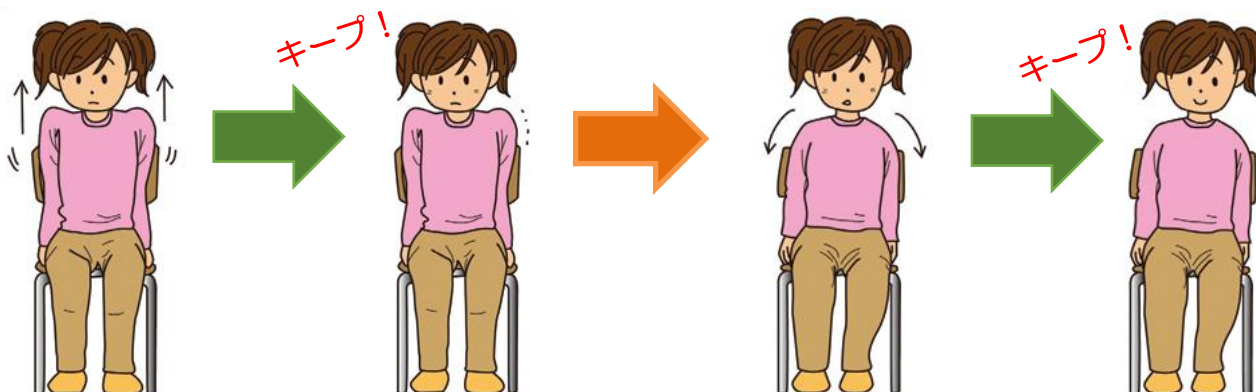
【両肩のリラックス法】

①椅子に座った状態で肩をまっすぐ上にあげます。背中が丸くならないように注意します。

②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。息を止めないでゆっくり呼吸しながら行います。

③ゆっくり10数えながら肩を下ろしていきます。

④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。



これを2～3回ほど行います。

出典：小林朋子ら（2010）

支援者のための災害後のこころのケアハンドブック 静岡大学防災総合センター

【その他のリラックス法】

◇両手

両手をグューッと握って…（5秒）
→ ゆっくり広げます（10秒）

◇両腕

両腕をグッと上げ 耳まで近づけて緊張させ…（5秒）
→ ストンと力を抜きます（10秒）

◇首

首を下げて、首の後ろを緊張させて…（5秒）
→ ストンと力を抜きます（10秒）
※首を前後左右に動かしてもOKです

◇脚

足全体にグーっと力を入れて緊張させて…（5秒）
→ ストンと力を抜きます（10秒）

ご自分のできる範囲内で
組み合わせてやってみてください