

ストレスへの対処方法



新型コロナウイルスの影響により、新しい生活様式が求められています。慣れない生活スタイルは、心の健康を保つために必要な日常生活のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。こんな時だからこそ、生活リズムに気をつけながら気持ちを落ち着かせ、冷静に行動することが大切です。

1 心身の変調が生じるのは自然なこと

危機的状況の中で、悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、**誰にでも起こりうる自然な反応**です。多くの場合、時間の経過とともに落ち着いていきます。



2 「正しい情報」を「適切な量」で

- 国や自治体で紹介されているものなど、信頼できる情報源から、**正しい情報**を得ましょう。
- 不安をあおるようなマスコミの報道を、見たり聞いたりする時間を減らしましょう。



3 人と人との心のつながりを大切に

- 孤立や孤独にひとり悲しまないように、信頼できる友人や家族と**連絡を取り合いましょ**う。話すことで、気持ちが楽になります。外出自粛の時は、電話やSNS等を通してつながりましょう。
- 話す人がいない、誰にもつらい気持ちを話せない、不安や抑うつなどの症状が長引く時や、不安やイライラから、思わず誰かを傷つけてしまいそうな時は、専門相談機関や医療機関に相談しましょう。

4 健康的な生活習慣を！！

- 十分な睡眠やバランスのよい食事、運動を適度にとり、**規則正しい生活**を心がけましょう。
- がんばりすぎず、休息をとりましょう。
- 気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒等に頼らないようにしましょう。



～気持ちが動揺したり、不安な時に落ち着く方法～

5～10回ほどくり返しましょう



① 3つ数えながら鼻から息を吸います



② そのまま息をとめます(3つくらい)



③ 6つ数えながら、ゆっくり息を吐きます(鼻からでもいいです)



吐くときにすこしずつ身体の力をぬいていきましょう。

(出典：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター編、新明一家：「感情教育 car プログラム：こころのアラームのメンテナンス」を一部改編)

宇和島市 心の健康相談

(連絡先) 宇和島市保険健康課 49-7021

三間支所健康推進係 49-7103

吉田支所健康推進係 49-7096

津島支所健康推進係 49-7062

お気軽にご相談ください



(受付時間) 平日 9:00～17:00



▲市の情報はこちらから