

新型コロナウイルス感染症で治療中・療養中の皆さまへ

## ～こころの健康を保つためにできること～

突然の感染の事実に驚き、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、あなたやご家族のせいというわけではありません。

慣れない環境の中で長期間過ごしていると、誰しもが、以下のような感情や反応が生じることがあります。これらの反応が生じるのは、とても自然なことで、ほとんどが自然に回復します。

- 最悪な事態を考えてしまい、不安になる
- 感染を広めてしまったのではと自分を責める
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じる
- 他の人との交流が制限されるため、寂しさや孤独を感じる
- イライラしたり腹を立てやすくなる

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。

- 普段の睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。  
読書や音楽をきくことなど、時間を決めてできる日課を作りましょう。  
また、可能な範囲でストレッチやヨガなど体を動かしてみましょう。
- 電話や SNS を使って家族や友人とのつながりを維持するようにしましょう。
- 面白いテレビや動画などを見て、笑顔や小声でくすくすと笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- 多すぎる情報に触れることで不安が高まる場合があります。1日のうち決まった時間に、国や自治体で紹介しているものなど、信頼できるところから知識と情報を得るようにしましょう。
- 感情を隠したり、抑え込んだりせず、身近な方や相談機関に相談してみましょう。



慣れない環境で落ち着かない日々をお過ごしのことと思います。「眠れない」、「不安な気持ちが続いている」、「イライラする」など、こころのお悩みはありませんか。相談員が電話でお話を伺います。相談は無料で、匿名でお話いただくことも可能です。お一人で不安な気持ちを抱えず、どうぞ、お気軽にお電話ください。

### 徳島県精神保健福祉センター

- ・ 電話番号：088-602-8911
- ・ 相談時間：平日午前9時から午後4時まで
- ・ 対象：徳島県内に在住の方



リラックス法は裏面へ

## リラックス法のご紹介

ここでは、簡単なリラックス法について、いくつかご紹介します。  
環境的に行うことが難しいものもあるかもしれませんが、ご自身ができそうなことを見つけたらきっかけにしてみてくださいと思います。

- ◆**呼吸法**：1. 楽に椅子に座り、両足が床についているようにします（寝ててもOKです）。  
2. 4秒間普通に鼻から息を吸います（深く吸い過ぎないように）。  
3. 2秒間息を止めます。  
4. 6秒かけてゆっくりと吐きます。  
5. ゆっくりと呼吸を続け、4秒間かけて息を吸ってから6秒間で息を吐きます  
→毎日10分練習することで、リラックスした心と体の状態を保ちやすくなります。

◆**両肩のリラックス法（筋弛緩法）**

1. 椅子に座った状態で、肩をまっすぐに上にあげます。その時に背中が丸くならないように注意します（寝ててもOKです）。
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。この時に息を止めないでゆっくり呼吸しながら行います。
3. その後、ゆっくり10を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。

◆**マインドフルネス瞑想（不安にさせる考えから距離を取る）**

今この瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に気づきを向けましょう

1. 座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します（寝ててもOKです）
2. 途中で様々な考えが浮かんできたら、その考えに気づき、また呼吸に意識を戻します。  
→毎日15分から25分間繰り返します

◆**五感を使ってのリラックス法**

- ・景色や樹木、植物、動物（の写真や映像を）をみる（視覚）
  - ・リラックスする音楽を聴く（聴覚）
  - ・食べ物・飲み物、アロマの匂いをかぐ（嗅覚）。
  - ・マッサージをする（してもらう）、ゆっくりお風呂に入る（触覚）
  - ・好きな食べ物・飲み物をじっくり味わう（味覚）
- など、一つの感覚に集中することで感覚を和らげることができます。

