

# 新型コロナウイルス(covid-19)流行に伴う 心理的反応とその対処

## ①ストレスについて

COVID-19の感染の拡がりを受け、今、わたしたちは極度の不安と緊張にさらされています。

人は、このような状態に身をおくと、自分でも気付かないうちにストレスをためてしまいがちです。

ストレスとは何なのかを知り、ストレスを溜めすぎないように対処法を身につけましょう。



## ストレスとは？

「ストレス」とは、こころに負荷がかかった状態を言います。その原因となるものをストレッサーといい、暑さ寒さや空腹もそうですし、病気もそうです。今は、急激な環境の変化が大きいのと思われます。

風船を押し  
ているものが  
ストレッサー  
であり、そこか  
ら戻ろうとする  
力が回復です。



## 簡単リラックス体操

ストレスが高いと気付かないうちに身体に力が入った状態になります。そこから頭痛や肩こり、不眠になることもありますので、意識的に力を抜くことが重要です。

▼準備：ゆったりした服装で行う

▼その1：両足に力を入れ、8-10秒筋肉を緊張させた後、力を抜く

▼その2：深呼吸して、8-10秒できる限りお腹を引っ込めてから、ゆっくり息を吐く

▼その3：両手を8-10秒硬く握り、肩をすくめた後、力を抜く

▼その4：顔の筋肉を緊張させた後、力を抜く



\* 1日に5回×3セッションを行いましょう。

\* 力の入っている状態と抜けている状態を意識しながら行うと効果的です。

必ずこのストレスには終わりがあると信じて、  
リラックスを心がけながら、みんなで乗り切りましょう！