

こころとからだのセルフケア



- 手洗い、咳エチケット、人込みを避け、感染しないように気をつけましょう
- 病気の感染を軽くみないで。でも、ネガティブ思考にも注意しましょう。
 - ✕ 「自分は感染するはずないから大丈夫」「この先、何も良いことはない」
 - ◎ 「この経験がきっと将来につながる」「自分の行動が感染防止につながっている」
- 免疫力アップのために、「栄養」・「運動」・「休養」そして、ユーモアを
- リラックスする時間、楽しいことをする時間をつくりましょう
- 信頼できる情報を確認し、一日中見すぎないようにしましょう
- “できないこと”ではなく、「今できていること・今できること」に目を向けましょう
- 深呼吸(ゆっくり吸って、それ以上にゆっくり息を吐く)をしましょう
- いつも以上にストレスがかかっていることを意識し、自分に優しくしましょう
頑張りすぎないで！ “手抜き”も OK！
- 電話やインターネット等を使って、人とつながり、気持ちを伝えあいましょう
- つらい時、心配な時、不安な時は、無理せずに SOS を



新型コロナウイルス感染は、私たちの体や心だけでなく、日々の生活や社会とのつながりにも深く影響を与えます。不安やイライラが続いたり、自分一人ではうまくいかない時は、どうぞお気軽にご相談ください。