

★ふくろうクリニック等々力の臨床心理士がすすめる

自粛ストレスと上手に付き合う 4つのポイント



医療法人社団 創福会 FUKURO CLINIC TODOROKI
ふくろうクリニック等々力

自宅でお過ごしになる時間が長くなりますが、皆さんいかがお過ごしですか？
いつもより、不安やイライラが生じたり、人との交流も制限されている中では、
寂しさや孤独感も感じやすくなったりします。

このような中でもできるだけ健康的に過ごす為の方法を紹介します。

★イライラしたり、不安になったら・・・

① そのままの感情を受け止めましょう

・ネガティブな感情が出てきても、感じないようにしようと思わず、目の前を電車が
通り過ぎるような感覚で眺めてみましょう。「今イライラしている自分がいるな」と気
付くだけでOKです。

② 深呼吸をしてリラックスしましょう

- ・ゆっくりと4つ数を数えながら鼻から息を吸って、おなかと胸に空気を入れます。
- ・少し息を止めて、4つ数を数えます。
- ・8つ数を数えながら口からゆっくりと息を吐きましょう。



③ 気分転換をはかりましょう

本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、ストレッチをしたり、ゲームをしたり・・・
限られた環境の中でも気分転換になることを見つけてみましょう。
家族や友人とSNSで繋がったり、電話やテレビ電話でお話したり、気持ちを共有す
ることも良いと思います。



④ 睡眠時間は十分にとれていますか？

起床時間や就寝時間はいつもと同じペースを保つことが大事です。眠れないときは、
眠る前に②の呼吸法を行ってみるのもおすすめです。

◇◇◇ ご参考に・・・◇◇◇

こちらのサイトでは、新型コロナウイルスの情報や相談窓口が紹介されています。

『新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）』

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/

