



# +らiふ ニュース

## 令和2年度 夏号



(編集・発行)令和2年8月発行  
 相談支援事業所 宮城野雲母倶楽部+らiふ  
 〒983-0012 仙台市宮城野区出花1丁目3-11  
 TEL/FAX: 022-254-6757  
 HP: <http://kilala.biz/>  
 編集責任者 秋保 明

### なんだか気持ちがモヤモヤ… こんな時、心おだやかに過ごすには？

新型コロナウイルスの流行に伴い、新型コロナウイルスに関する情報で溢れかえっており、中には不安を掻き立てるような内容も多い世の中。加えて感染拡大防止のため外出自粛要請などにより、多くの人の生活スタイルが大きく変わってしまいました。感染への不安、好きなことができないなど制限のある生活等により、毎日ストレスfulな日々を送っておられる方も多いと思います。感染拡大防止も重要なことですが、なかなか終息の兆しが見えない分、心の健康を保つことも同様に大切なことです。

しかし、このような状況であると普段の対処方法ではなかなか難しいこともあります。今回は愛知県弥富市にある海南病院精神科・臨床心理系の職員が考案した「コロナに負けないためのストレス対処法 100」の一部をご紹介します。詳細については海南病院のホームページをご覧ください。

#### 特にお勧めしたいこと

- ・とにかくちょっとだけ動く
- ・元気の道具箱(自分をはげましたりなど元気をくれるもの)をつくる
- ・呼吸を数える
- ・やれたこと日記をつける



#### 自然にふれる

- ・自然の音を聞く
- ・ひなたぼっこをする
- ・色の力を活かす(青：気持ちを落ち着かせたい、緑：安らぎたい、オレンジ：明るい気持ちになりたいなど)

#### 体を動かす・リラックスする

- ・ストレッチをする
- ・目の体操をする
- ・背筋をしゃきとして胸を張る
- ・手浴、入浴剤を入れて楽しむ
- ・ぼーっとしてみる



#### あそぶ・学ぶ・趣味など

- ・普段は読まない本を読んでみる
- ・映画、音楽鑑賞、アート、ゲーム好きなことに打ち込む
- ・涙活をする(感動ものの映画を見て心のデトックスしよう)

#### くらし

- ・普段のルーティンを守る
- ・メールやSNS チェックの回数を決める
- ・10分だけ面倒なことをしてみる
- ・普段しないことに挑戦してみる



#### 人とかかわる・相談する

- ・人と話す
- ・人とわかち合う
- ・誰かを喜ばせる
- ・人をほめる、ねぎらう
- ・久しぶりの人に連絡をとってみる



#### 見方を変える

- ・発送を変えてみる(20%失敗する→80%成功する!)
- ・いい思い出に浸る
- ・生産性(社会の役に立とうとすること)へのこだわりを手放す



引用資料：JA 愛知厚生連 海南病院  
<https://www.kainan.jaai-kosei.or.jp/>  
 (お知らせ過去記事一覧より)  
 「コロナに負けないためのストレス対処法 100」

## 新 職 員 紹 介

○名 前：<sup>まつしま</sup> <sup>ともき</sup> 松島 知輝

○出 身：宮城県富谷市



○自分の性格を一言で表すと?： 穏やか

○好きなもの： 犬

○ストレス発散の仕方： 森林浴

○皆様に一言!： 皆様どうぞよろしくお願ひ申し上げます。