

行動が制限され、一人で過ごす時間が長くなると、さまざまな感情や反応が生じることがあります。

<起こりうる反応>

自分や身の周りの人の体調、
将来について心配になる



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、
孤独や寂しさを感じる

しかし、このような状況において不安やストレスを感じるのは、とても自然な反応です。感情を隠さず、抑え込まず、信頼できる相手に打ち明けてみましょう。



<このようなことを心がけましょう！>



規則正しい生活を心がけましょう

いつものルーティンを大切に、できるだけ日常を保ちましょう



自分の心身をいたわりましょう

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動が大切です



達成感があり、楽しく安全に取り組める活動を楽しみましょう

掃除や洗濯などの家事、音楽、読書、食事を楽しむなど



気持ちをまぎらわせるために、アルコールやたばこに頼ることはやめましょう



自分にあったセルフケア方法を見つけましょう

電話やSNSでのおしゃべり、深呼吸、ヨガ、マインドフルネスなど

～笑顔は免疫力を高めます。ユーモアを忘れずに生活しましょう～