

療養中の皆さまへ

新型コロナウイルス感染により、つらく苦しい状況にいらっしゃると思います。

普段と異なる環境の中で過ごしていると、こころにもさまざまな変化があらわれることがあります。

こんな変化が
現れることがあります

- ・気分が落ち込む
- ・物事に集中できない
- ・イライラしたり、すぐに腹が立つ
- ・緊張感がつづく
- ・感染を広めたのではという不安を感じる
- ・孤立感やさみしさを感じる
- ・疲れやすい など

気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、不安やつらさが和らぐことがあります。

『心の健康づくり電話相談』のご案内

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）では、こころのお悩みに関する相談に下記の電話で応じています。



札幌こころのセンター 心の健康づくり電話相談

011-622-0556（平日 9時～17時）

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

すぐに使える!!

こころとからだのリラクゼーション法

体をゆるめる(筋弛緩法)

ストレスがかかっている時には、筋肉が緊張状態となっています。筋肉の力の入れ抜きを繰り返して、リラックスさせます。

①～④を数回繰り返しましょう。

| | | | |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ①両手を握り、両腕を力こぶを作るように力を入れてキープする | ②両肩を耳に近づけるようにぐっと上げてキープする | ③両目をぎゅっとなぶって顔に力を入れ、このまま5秒間キープする | ④全部の力をストンと抜き、体をだらんとさせて10秒キープする |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------|

力を入れて握る



肩を上げる



目を閉じて顔に力を入れる

肩をストンと落とす



ポイント!

力が抜いた時、体が緩んで暖くなる感覚を感じて

呼吸を整える(呼吸法)

呼吸は、吸う時は緊張し、吐く時にはリラックスします。大きく息を吸い、ゆっくりと細く長く吐くのを数回繰り返します。

椅子にゆったりと腰かけて

1、2、3と数えながら

鼻から大きくお腹が膨らむように息を吸う



4で息を止めて

5、6、7、8でゆっくりと口から息を吐く

お腹を凹ませるように



ポイント!

息と一緒に、緊張や疲労感、不安や不満も体の外へ出すイメージで