



こころと体のサポート集 ～セルフケア版～

医療法人社団 和恒会ふたば病院 心理相談室

1

もどかしい毎日…

新型コロナウイルスの拡大防止のため、テレワークが導入されたり、仕事のリズムが変わったり、自由が制限されてしまっています。

そんな状況の中で、私たちはストレスを感じ、いつも通りに過ごせないこともあるかもしれません。



こんな非日常が連続している今こそ、あなた自身のしんどさやつらさを少しだけ癒してあげませんか？

今の状況を過ごすために少しでもお役にたてそうな方法についてご紹介をいたします。

2

こころと体の反応

こころの変化

不安、イライラ、落ち込み、
ハイテンションが続く、楽しめない、
極端なことを考えてしまう、
むなしさ など



様子の変化

衛生への過剰な心配、アルコール
の量が増える、ボーっとする
など



体調の変化

腹痛、頭痛、不眠、食欲不振、
体が重だるい など



* これらの様子は一般的な反応です。

* 今の状況から自分を守ろうと、こころと体が起こしている防衛反応の一つです。

3

①今のあなたの気持ちに耳を傾けてみましょう

もしかしたら「しっかりしなくちゃ」「いつも通りにやらなくちゃ」「元
気にならなくちゃ」と肩に力が入っていませんか？

まずは今のこころの状態や気持ちを追い出さず、「少し落ち込んでいるん
だなあ」「今イライラしているんだなあ」「元気がでないなあ」とそっと認
めてあげましょう。この気持ちに良い/悪いの評価は必要ありません。

その気持ちを無理して追い出したり、無理に元気になる必要はありません。

それでも何かやらなきゃいけない時もあるかもしれません。その時には、
淡々と過ごしていくのも一つの方法です。

4

②まずはリラックス

好きなものをゆっくり食べる、ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴いたり動画を見る、ぬいぐるみを抱きしめる、温かい飲み物をゆっくり飲む、誰かと話す(メールやSNSなども)、カリカリの揚げ物を食べるなど…

どんな些細なことでも、あなたを助けてくれるものはどんどん取り入れていきましょう。これまで何気なくやっていたことをもう一度取り入れたり、一瞬でもあなたを助けてくれる物・事を新しく探してみるのもいいかもしれません。

あなたがリラックスできる物や事を書き出すと、イメージがわきやすくなりますよ。レパートリーをどんどん増やしていきましょう♪



5

体に力が入っているかな…?の時のリラックス法①

ポイント

- ・動作は意識してゆっくりと(③のストンとおろす以外)
- ・リラックスは肩や腕、首回りの温かさや血の巡りを意識すると感じやすいかもしれません
- ・すぐにリラックスを感じられなくても、繰り返すことで感じられるようになります
- ・③の後には時間をかけて気持ち良さを味わいます

肩上げ体操

肩をゆっくりと上げて、ストンと下ろすという簡単な体操です

- ①・イス(床の上でも可)に座り、腕を真横におろす
 - ・立ったまま行ってもよい
 - ・背筋をまっすぐ伸ばす
- ②・肩をゆっくりと上がるのところまで上げる
 - ・肩以外に力を入れないように
 - ・腕や肘が突っ張ったら、力を抜く
 - ・首に力が入ったら、あごを引く
- ③・肩をストンとおろす
 - ・肩をおろすとき、気持ちよさを味わう
 - ・力の抜けた感じを味わう



6

体に力が入っているかな…？の時の リラックス法②

ポイント

- ・痛みがある場合は無理のない範囲で
- ・リラックスは肩や腕、首回りの温かさや血の巡りを意識すると感じやすいかもしれません
- ・すぐにリラックスを感じられなくても、繰り返すことで感じられるようになります
- ・③の後は時間をかけて気持ち良さを味わいます

肩開き体操

肩を後ろにゆっくりと動かし、前にゆっくりと戻すという簡単な体操です

- ① ・イス(床の上でも可)に座り、腕を真横におろす
・立ったまま行ってもよい
・背筋をまっすぐ伸ばす
- ② ・肩を少しだけ上げる
・そこから、肩をゆっくりと後ろに動かす
・肩以外に力を入れないように
腕や肘が突っ張ったら、力を抜く
腰がそったらおへそをひっこめる
- ③ ・肩をゆっくりと前に戻し、肩をおろす
・肩を戻すとき、気持ちよさを味わう



7

頭も体もぼんやりしているかも…？の時の リラックス法

ポイント

- ・動作は意識してゆっくりと
- ・リラックスは足の裏の温かさや血の巡りを意識すると感じやすいかもしれません
- ・すぐにリラックスを感じられなくても、繰り返すことで感じられるようになります
- ・③の後は時間をかけて気持ち良さを味わいます

ふみしめ体操

上半身をまっすぐにしたまま、ゆっくりと膝を曲げていき、足の裏で床をギュッと踏んでいる感じを味わうという簡単な体操です

- ① まっすぐな姿勢で立つ(両足は、肩幅くらいに広げる)
フラフラする場合は、下の図のように片手を壁にあてて立ってもよい
- ② 上半身はまっすぐにしたまま、ゆっくりと膝を曲げていく
足の裏に注目し、足の裏で床をギュッと踏んでいるのがわかるとそこで止める
(曲げようと無理しすぎなくてよい)
ギュッと踏んでいる感じを味わったら、「地面をしっかりと踏んでいる」と心の中で唱え、ゆっくりと膝を伸ばす
これを2～3回繰り返す



8

③情報とはほどほどにつき合しましょう

テレビでは連日同じ内容の報道ばかり。SNSでもなんだか似たような内容ばかり…。

何気なく見ている、私たちは知らないうちにテレビやSNS、うわさ話から影響を受け、こころに負担がかかってしまいます。

時にはテレビやSNSから距離をとっていてもいいでしょう。



BGM代わりにテレビを活用する場合は教育番組などもいいかもしれません。

④人とのつながりはこころの栄養です

いつも通り誰かと会ったり外出することが難しいかもしれません。

しかし、人とのつながりはこころの栄養にもなります。

別の方法(電話やSNS、メッセージアプリなど)を使いながら、つながれる方法を一緒に考えましょう。



あなたにとって疲れな
い方法や長さで交流を
とってみてください。

⑤生活リズム

生活リズムを保っておくことは、こころとからだの健康に多いに役立ちます。

また、いつもの日常が戻ってきた時の復帰の準備がしやすくなります。

ポイントは

- 体を動かしましょう
- 睡眠リズムは普段どおりに
- 時間割を活用しましょう

家にいる時間が長いと
つい乱れがちに…
いつもより意識して
予防しましょう



11

体を動かしましょう

深呼吸をしたり、少しでも体をゆっくりと伸ばしたり。短時間でも構いません。無理せず、楽しめる活動を見つけましょう。

ラジオ体操は短時間で、体全体を効率的に動かすことができる体操です。

睡眠リズムは普段どおりに

毎日普段通りの時間に起きて日光をとりいれましょう。長時間の昼寝は控え（一般的には10～15分程度、高齢者の場合は20分程度）、布団は夜に眠るときのみ使用しましょう。

ほどよいからだの疲れは睡眠
をとりやすくしてくれます。



12

時間割を活用しましょう

時間割は子どもだけのものではありません。

仕事をしたり、休憩をとるためのメリハリにもなります。

…予定をたてるコツは…

	月	火	水	木	金	土	日
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

☆あなたの価値観を大事にしながら予定をたてましょう。

☆思い通りに進まなくても、あなた自身を追い詰めないで。

とりあえず、気にしながらやってみることからスタートです！

一人で抱えず、ぜひ相談してください

体調がすぐれないことがあまりにも続いたり、どうしたらいいのかが分からなくなったら、最寄りの保健センターの保健師や相談員へご連絡ください。病院には専門家(精神科医、心理師)もいます。

辛さをたった一人で解決する必要はありません。あなたのペースでこの状況をやりすごしましょう。



☆新型コロナこころの健康相談電話☆

2020年4月20日～5月22日まで(緊急事態宣言の状況により期間変更の可能性あり)

期日：月曜～金曜(5月4日～6日も実施)

期間：午前10時～12時および午後7時～9時

電話番号：050 - 3628 - 5672

主催：一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会

※不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごすための方法等について、一緒に考えることを目指しています。

※ウイルス感染の検査や経済支援の制度などは、各自治体の窓口等にお問い合わせください。

※フリーダイヤルではありませんので通話料はご負担いただきます。

※相談時間は30分以内。



お役立ち情報

【引用・参考資料】

鳥取大学医学部 竹田研究室 医療現場で働いているみなさまへ 終わりが見えづらい強いストレスに対処するために

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部 『新型コロナウイルスに負けないために』