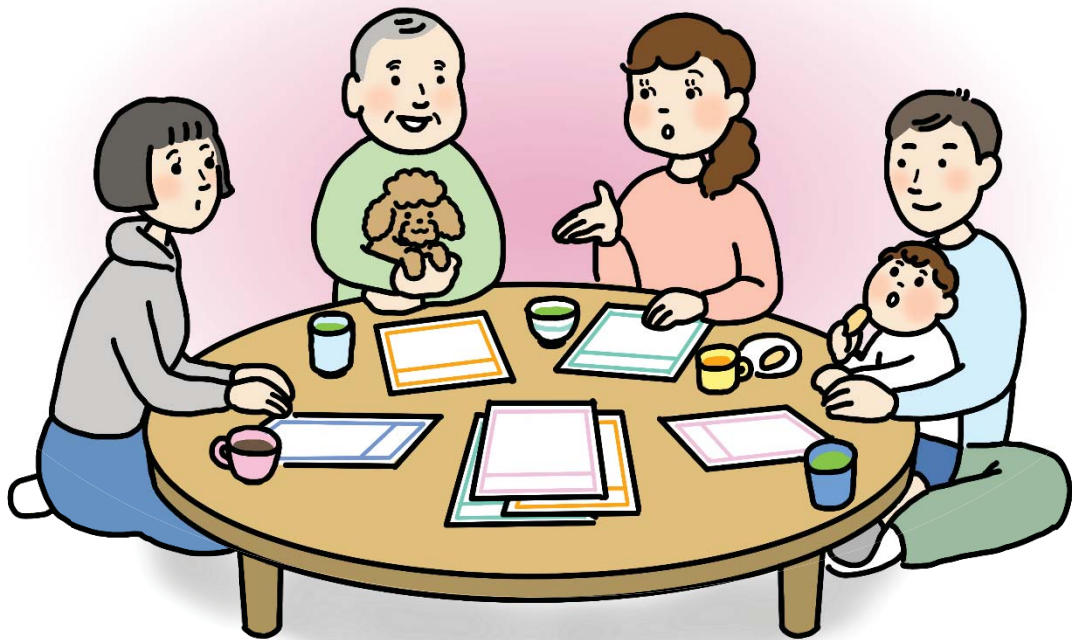




えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

新型コロナウイルスのことを 話そう・聞こう



未知の部分が多い新型コロナウイルス感染症について、心配していることや、気になっている程度は人それぞれで違うものです。たまに、家族や周りの人たちと「新型コロナウイルスのこと」を話す時間を持ってみませんか。話してみると「ああ、それを気にして心配していたのね」などと、お互いに気づくことがあるはず。



話をする時には、自分と違う意見でも否定せず、最後まで相手の話を聞くように心がけましょう

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

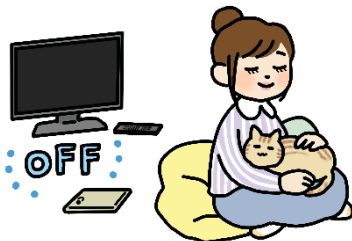
ちょっと待って！ それ、不安のせいかも？



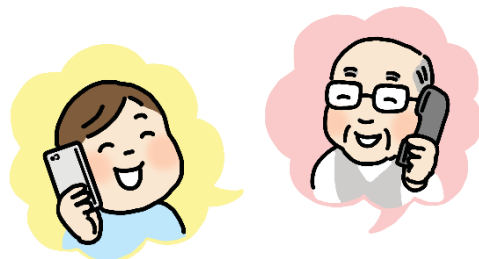
私たちの心は、未知のものを前にすると不安を感じます。わからないことや曖昧な状況では、なぜそうなっているのかという理由を知ろうとします。これは私たちの心の大切な働きです。

しかし、その心の働きがゆえに、時には根拠もないのに誰か・何かのせいにしたり「○が×したせいだ」と“悪者さがし”が起きることもあります。みんなが多かれ少なかれ不安を抱えている今、誰もが加害者になる可能性があり、被害者になる可能性もあります。

心もたまにひと休み



1日の中で、テレビやインターネットから
離れる時間を持ちましょう



1人で抱えず、おしゃべりや
体操などで気分転換を



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

家族等のお世話で 気を抜けないあなたへ



高齢で病気がちな家族がいるんだけど、
自分が感染源になってしまわないか心配

ご家族のお世話をされている方、お仕事で医療・介護に関わっている方は、いつも以上に緊張感が続く毎日を過ごしていることでしょうか。ふだん好きなことに興味が湧かない・心から楽しめないと感じる時は、心が疲れているサインかも。ご自分にあったリラックス方法を探してみませんか。

やってみよう



すきま時間に腹式呼吸
(鼻からゆっくり息を吸い、
口からゆっくり息を吐く)



誰かに話す



外に出て日光や外気を
浴びる



1日10分でもひとり
になれる時間をつくる



鏡に向かって口角を上げて
笑顔づくり



お風呂はぬるめ (38~40℃)
でゆっくり

もっと詳しく知りたい方へ

「コロナウイルス こころの相談」で検索

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
ところ

こころ・気持ち

眠りのためのひと工夫



病気にかからないか心配で眠れない・・・

見えないものへの恐怖から心が落ち着かず不安になったり、眠れなくなることがあります。そんな時には、膝の上に重め（1.5から3kgが目安）のひざ掛けを掛けてみましょう。赤ちゃんと同じ重さのロボットや、お家で飼っているネコを抱っこしてもいいでしょう。

夜眠れないときには、体重の10%を目安に掛けふとんの重さを調整してみましょう。綿の掛けふとんに変えたり、毛布を一枚足したりと工夫もできますが、不安を軽減するための重たいふとんも販売されています。息苦しいときは重すぎですのでご注意ください！



ギネス認定いやしロボット



体重の10%を目安に
調整したふとん



もっと詳しく知りたい方へ

「いやしロボット」, 「重みのある掛けふとん」で検索

おうちえ

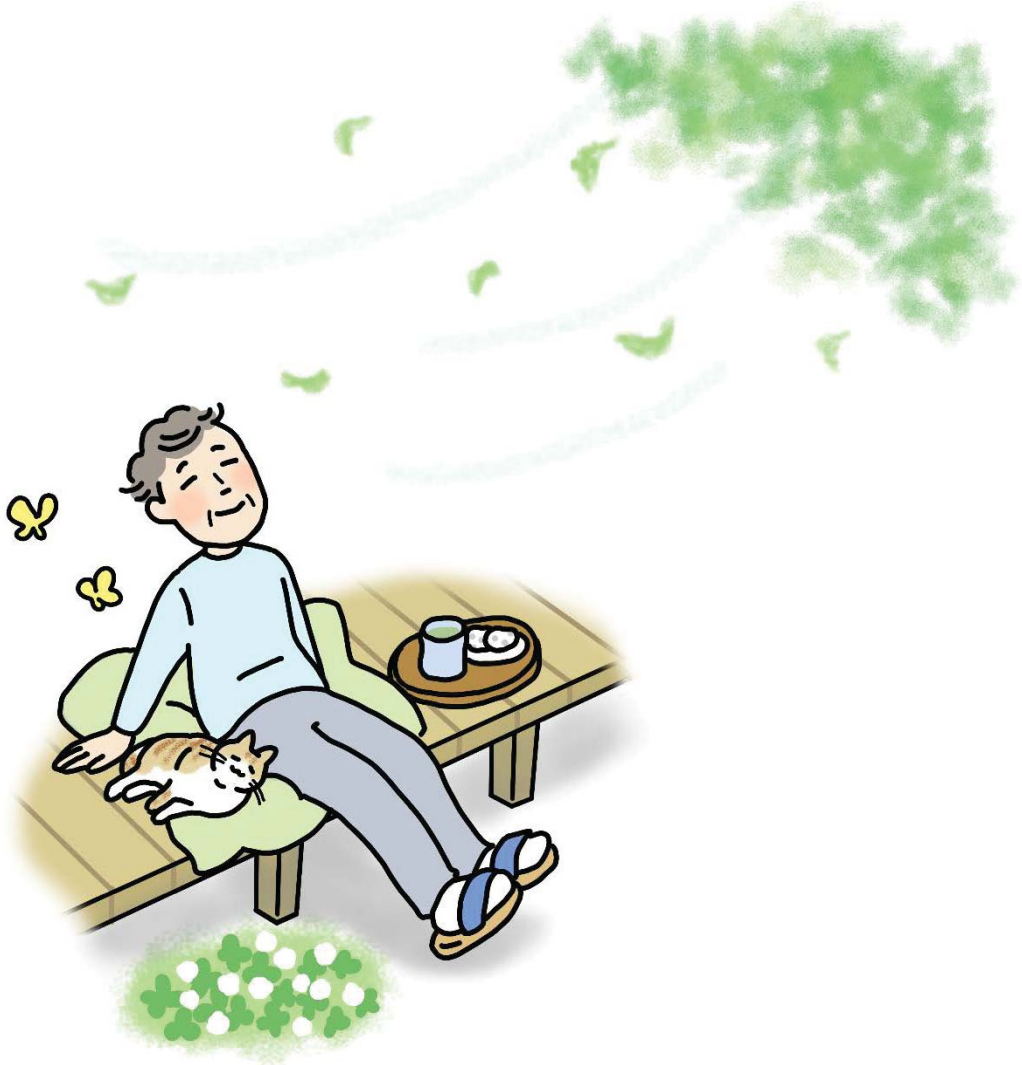
100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

時には休むことも大切



色々な取組みへのお誘いはうれしいけど
少し疲れてしまったみたい…

「おうちえ」に書かれた全てを無理にやる必要はありません。ご自身で気になるものを見つけるきっかけにしてください。過ごし方を変えることで疲れが出てくることもあります。時には力を抜いて休むことも大切です。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



えがおでゆとりの心持ち
こころ

こころ・気持ち

良いこと日記を つけてみよう



毎日寝る前に、その日にあったいいことや
うまかったことを、3つ書き出してみましょ

一日の中で、いいなと思ったことやその理由も一緒に3つ書いてみましょ。日記に書くのでも、スマホにメモをとるのでも構いません。これを続けることで沈んだ気持ちが減り、明るい気持ちが持続するようになることが知られています。

毎日では大変？3つ思い出すのは難しい？週に数回でも、一度に1つだけでもかまいません。続けることが大切です。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構