

# HEALTHY LIFE

特集号～ストレスと上手に向き合うためには～

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。これからの季節は、新型コロナウイルスに加えて、風邪やインフルエンザも流行してきます。また、最近では新型コロナウイルスへの対応による「コロナ疲れ」も心配されています。今回は心の疲れから回復するようにストレス対処法を特集しました。心身ともに健康な生活が送れるようにチャレンジしてみましょう。



みなさん、「コロナ疲れ」によりストレスは溜まっていませんか？  
一般的なストレス反応と新型コロナウイルス流行によるストレス  
反応には違いが見られます。下の項目をチェックしてみましょう。



## 一般的なストレス反応

〔気分・感情〕

- 不安                      そわそわ感
- イライラ感                悲しみや落ち込み

〔認知〕

- 集中できない    決断できない
- じっとしていられない

〔身体・行動〕

- 頭痛   目の痛み   眠りが浅い
- 腰痛   耳鳴り    めまい    など

## 新型コロナウイルスへの不安によるストレス反応

〔気分・感情〕

- 感染や死への不安
- 吐き出せない怒り
- 人への不信感                過度な緊張

〔認知〕

- 他者を責める    誰かのせいにする
- 孤立した感覚    見放された感覚

〔行動〕

- 危機から逃れる過度な行動
- 過度な情報収集   買占め    など

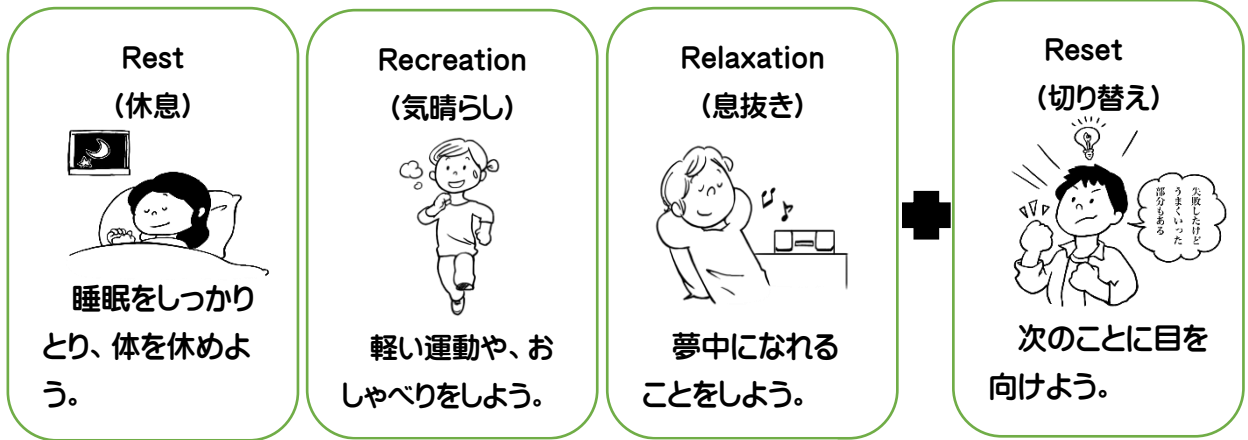
当てはまる項目はありましたか？ストレスを0（ゼロ）にするのは難しいため、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

同じ状況にあっても、ストレスを強く感じる人と、あまり感じないでいられる人もいます。

また、同じ人でも立場や状況が変われば、以前よりストレスを強く感じるようになる場合もあります。裏面のストレス対処法を参考に実践してみましょう！！



## 上手につき合う秘訣 3つのR+1



## ストレス解消に効果がある入浴法

### (半身浴)

熱めのお湯にみぞおちから下の部分をつけます。心臓に負担をかけないため、健康的な入浴法といわれています。

### (手浴)

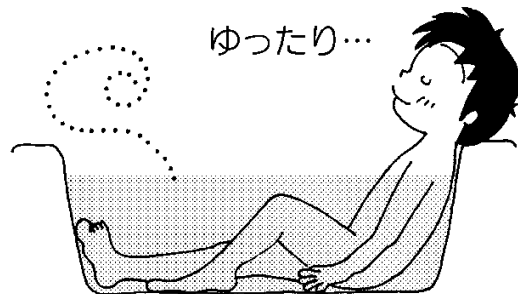
42度前後の熱めのお湯に5分間腕をつけます。お湯につけながら、マッサージをするとより効果的です。

### (足浴)

42度前後の熱めのお湯に5分間足をつけます。足が冷えて眠れない、冬や足のむくみの解消に効果的です。

ぬるめのお風呂で

ゆったり…



## コミュニケーション

心配なことや困ったことがある時は、ひとりで悩まずに家族や友達、先生に話を聞いてもらおう！



## 気分転換

ダンスや音楽など自分が好きなことをして気分転換を図ろう！

