

「コロナ疲れ」によるストレス対処法



京都府農協健康保険組合

世界的な新型コロナウイルスの感染拡大に収束の兆しが見えない中、行事やイベントの中止が相次ぎ、外出もままならない状況が続いています。いつまで続くか見通しが立ちにくいこの状況をどう乗り切ればいいのか。しょうか。

「コロナ疲れ」によるストレスとは？

新型コロナウイルス感染症の対応で疲れていませんか？

感染への不安



- ・感染するかもしれない不安
- ・感染させるかもしれない不安

活動自粛



- ・ストレスの発散場所がなくなる
- ・働けないことによる経済的負担

テレワーク・一斉休校



・生活リズムの乱れ

・運動不足

- ・オンとオフの区別がつかない
- ・コミュニケーションの減少



・ずっと同じ空間にいることによるストレス

環境の変化や先の見えない状況、行動の不自由さで、知らず知らずのうちに緊張が続いています。

こんな症状はありませんか？



誰にでもさまざまな不調が起こる可能性が・・・！！

ストレスを軽減する3つのポイント

1 規則正しい生活



予防のためにできることをしっかりと！



セルフケアをきちんと行えていることが、気持ちの安定につながります！

2 信頼できる情報を獲得する

デマに惑わされない！

スマホやテレビの情報を見過ぎない！



3 社会との接点を大切に

家族や友人と語り合うこと。
不安や恐怖は表現することで緩和されます！



今すぐできる！ストレス対処法！

1 腹式呼吸

- ① 鼻から深く息を吸い、おへその下の丹田に入れる。
- ② ゆっくり細く長く息を吐く。



「吐くこと」・「吸うこと」
だけに意識を向けるのが大切！

2 ツボ刺激

ストレス疲れを軽減してくれるツボ「労宮（ろうきゅう）」



手を軽く握ったとき、中指と薬指の先が手のひらにあたる位置

3秒かけてゆっくり押し、3秒かけて力を抜きながらもどす。