

関西福祉科学大学 心理・教育相談センター

新型コロナウイルス対策

おうちでできるストレス対処法 ～こころとからだの健康のために～

作成 : 種子幸子
イラスト : 川村理絵



新型コロナウイルス



不安になる



**イライラする
おこいっぽい**



心配になる



かなしくなる



**元気がない
おちこむ**



イヤな気持ちになる

イラスト：大阪府人権教育研究協議会HPより

①不安になったり、落ち込んだりする
のは自然な反応です。

でも、不安になりすぎないように気をつ
けましょう。

気持ちがしんどくなるようなニュース
やテレビ、ネットは見過ぎないようにし
ましょう。

②規則正しい生活をして、ウイルスに対する免疫力を高めておきましょう。

十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をしましょう。

ゲームをやりすぎたり、動画をみすぎたりするのは健康によくないです。

**③適度な運動をして、からだところろ
の健康に努めましょう。**

**家の中でできる運動を工夫しましょう。
からだを動かすと気分がスッキリして、
健康にいいです。**

④つらい体験をのりこえることで、人間は成長することができます。

家族や友達、まわりの人と一緒にストレスをのりこえる工夫をしましょう。
その努力をお互いにほめあって、プラスのエネルギーにしましょう。

ストレスがかかると、からだの
どこかに緊張を入れてがんばります

緊張が慢性化すると
からだが固くなり
いたみやゆがみになり
からだが動きにくくなります

ストレスをためこまないように 緊張をゆるめましょう

姿勢がよくなり
肩こり、腰痛、首こりが改善
からだ動きやすくなって
イライラ、不安、落ち込みにくくなります

からだに入っている緊張に注目して…



ストレスを
ためこみやすい

慢性緊張
ゆがみ

イライラしやすい
おちこみやすい
不安になりやすい



からだに力が入っている
緊張がたまっている
ゆがんでいる

よくないクセが
つきやすい

肩こり
腰痛
首こり

つらい！

緊張をゆるめるクセをつけましょう



ストレスを
ためこみにくい

よいクセを
身につけよう

おちついている
まえむきになれる
不安になりにくい

リラックス
軸がある



リラックスしている
緊張がたまっていない
姿勢がよい

肩こり
腰痛
首こり

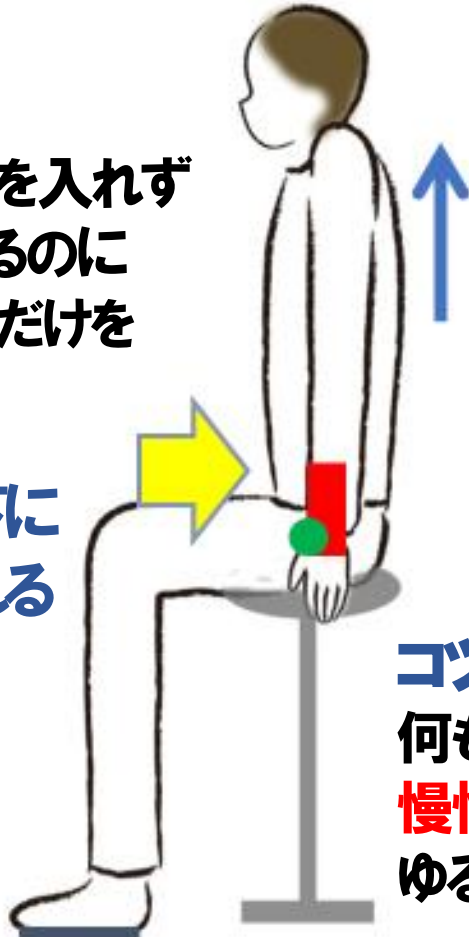
解消！

肩をゆっくりあげて、慢性緊張をゆるめて 肩をゆっくりおろします

自分のからだを セルフケアしましょう

コツ:
余計な力を入れず
肩をあげるのに
必要な力だけ
を入れる

へその下に
力を入れる



痛いところをみつけて
痛みがきえるまでまちます
(10秒ぐらい)
消えたらさらに肩をあげ
慢性緊張をゆるめながら
いっぱいまであげて
ゆっくりおろしていきます

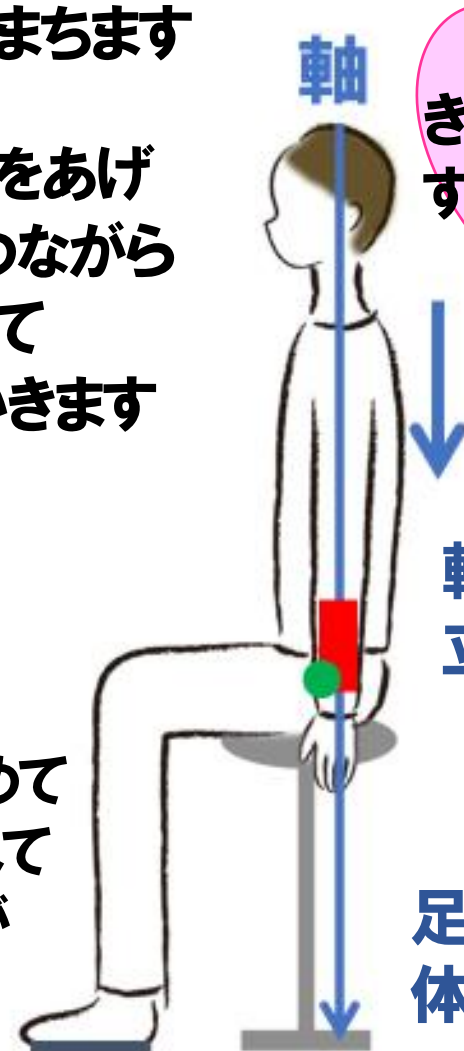
コツ: 我をすて、肚を決めて
何もせず、重力にゆだねて
慢性緊張のあるところが
ゆるむまでまつ

自分のクセを
みつけよう

きもちいい～
すっきり!

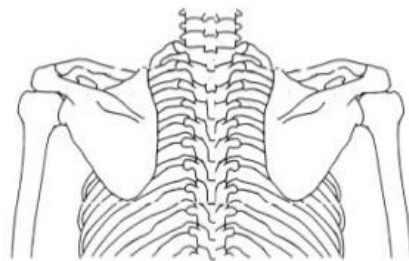
軸を
立てる

足裏と尻で
体重を支える

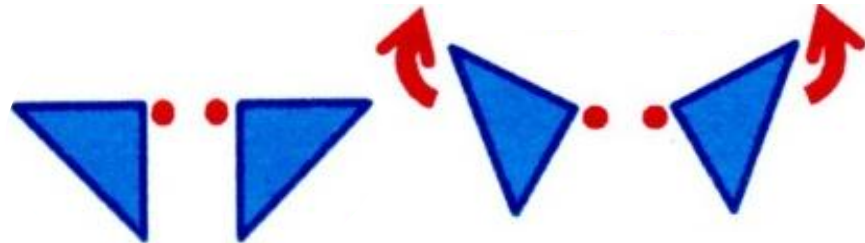


むつかしい～
わかった！
きもちいい～
うれしい！

軸を保ち、肩甲骨だけを動かして、肩先を上げます



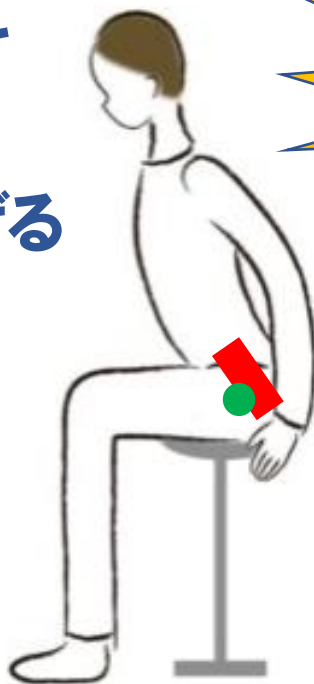
軸を保つ



支点を保ち、弧を描くように肩先を動かす（肩甲骨全体を持ち上げない）

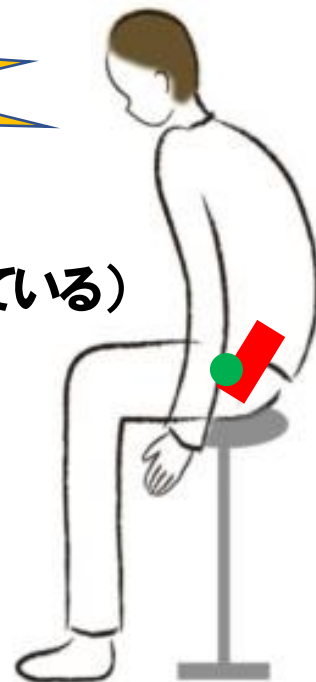
自分でみつけて、自分で変える努力をしましょう

・骨盤を立てて
軸を保つこと
・肩だけを上げる
ためには
余計な力を
ゆるめること



よくないクセ

- ・ねこ背、腰そり（骨盤が倒れている）
- ・ひじでひっぱっている
- ・肩を前にまきこんでいる
- ・首、腕に力を入れている
- ・肩甲骨をよせている



慢性緊張をゆるめて、軸を立て どっしり安定した自分を味わいましょう

痛いなあ～
痛みがいつかい
みつかる～
おもしろい～

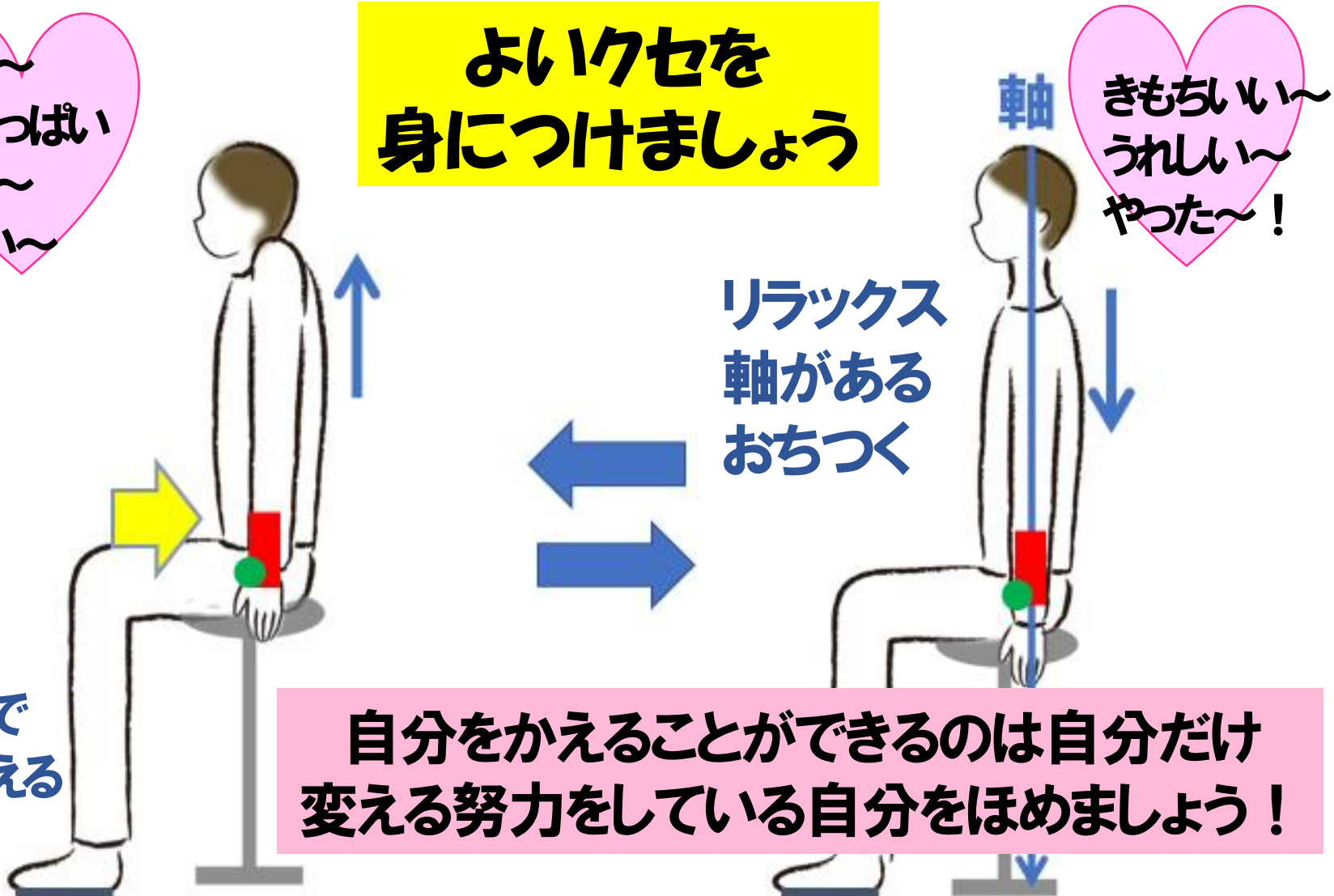
よいクセを
身につけましょう

リラックス
軸がある
おちつく

きもちいい～
うれしい～
やった～！

足裏と尻で
体重を支える

自分をかえることができるのは自分だけ
変える努力をしている自分をほめましょう！



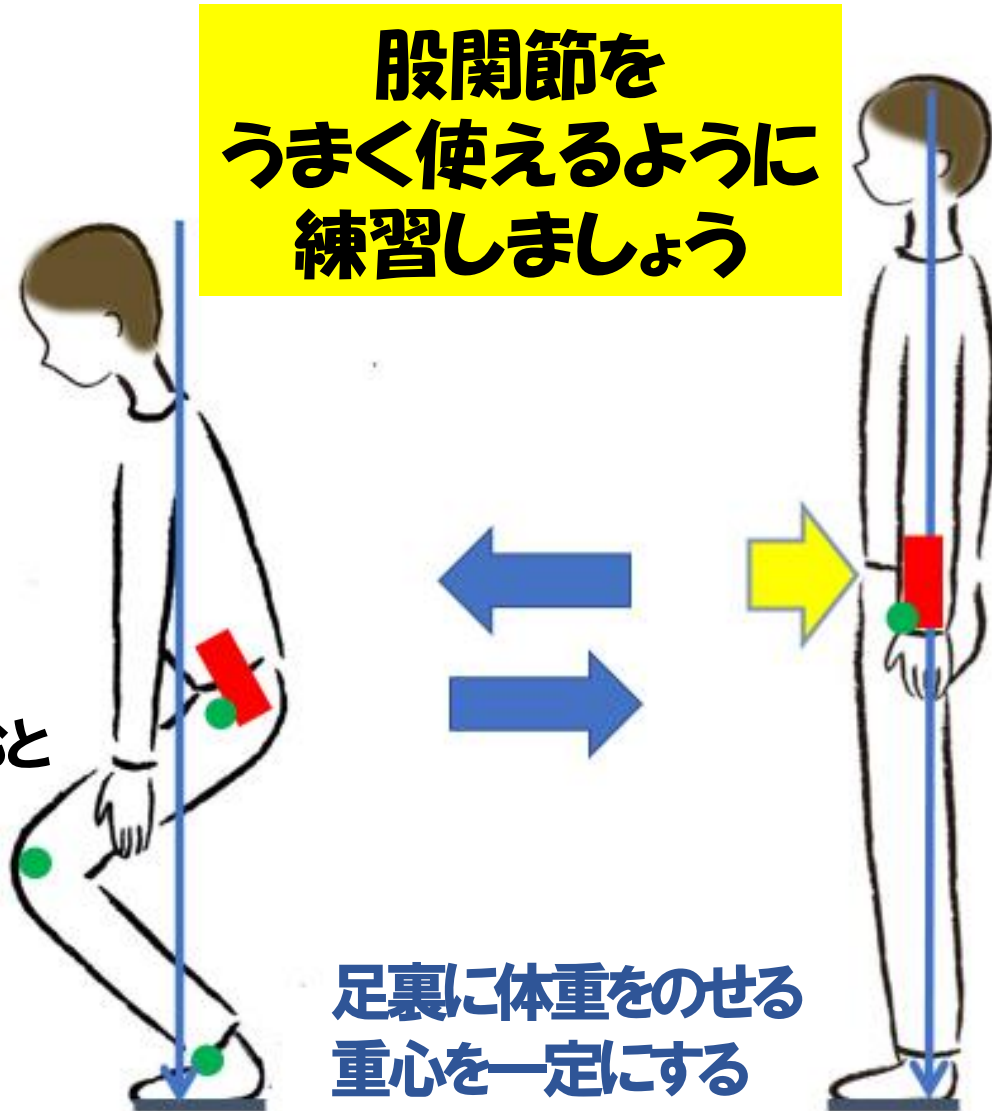
股関節、ひざ、足首をバランスよくまげて 軸をつくっておきあがります

余計な力を
入れてしまうなあ～

コツ:
重力にあわせて
Zの字のように
ジグザグに折りたたむと
ラクにできる
(筋力ではない)

股関節を
うまく使えるように
練習しましょう

重力にそって
まっすぐ…
むつかしい～



足裏に体重をのせる
重心を一定にする

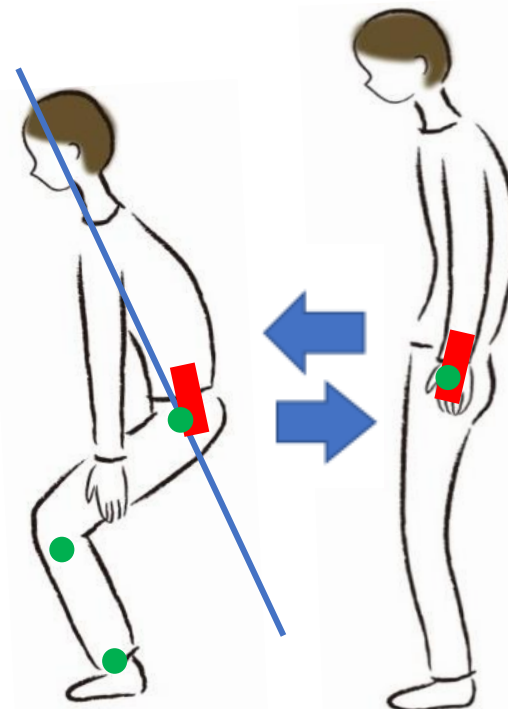
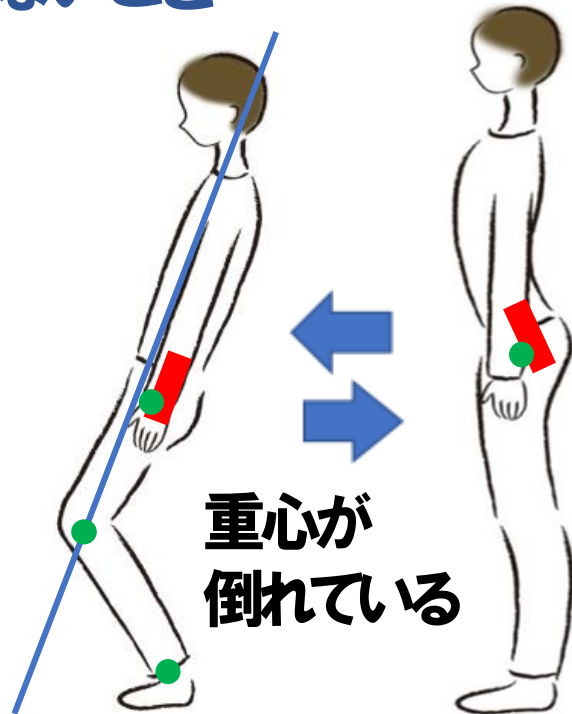
股関節から
足裏にむけて
ギューンと
ふみしめる

自分でみつけて、自分で変える努力をしましょう

- ・バランスよく3点をまげて股関節をうまく使うこと
- ・重心を足裏に一定にすること
- ・ねこ背、腰そりにならないこと

よくないクセ

- ・股関節でまげれていない
- ・足首がかたい
- ・上半身が倒れている
- ・尻を後ろに引いている
- ・ねこ背
- ・腰そり
- ・首が前傾
- ・腕や肩に余計な力



足裏に体重をのせて どっしり安定した自分を味わいましょう

よいクセを
身につけましょう

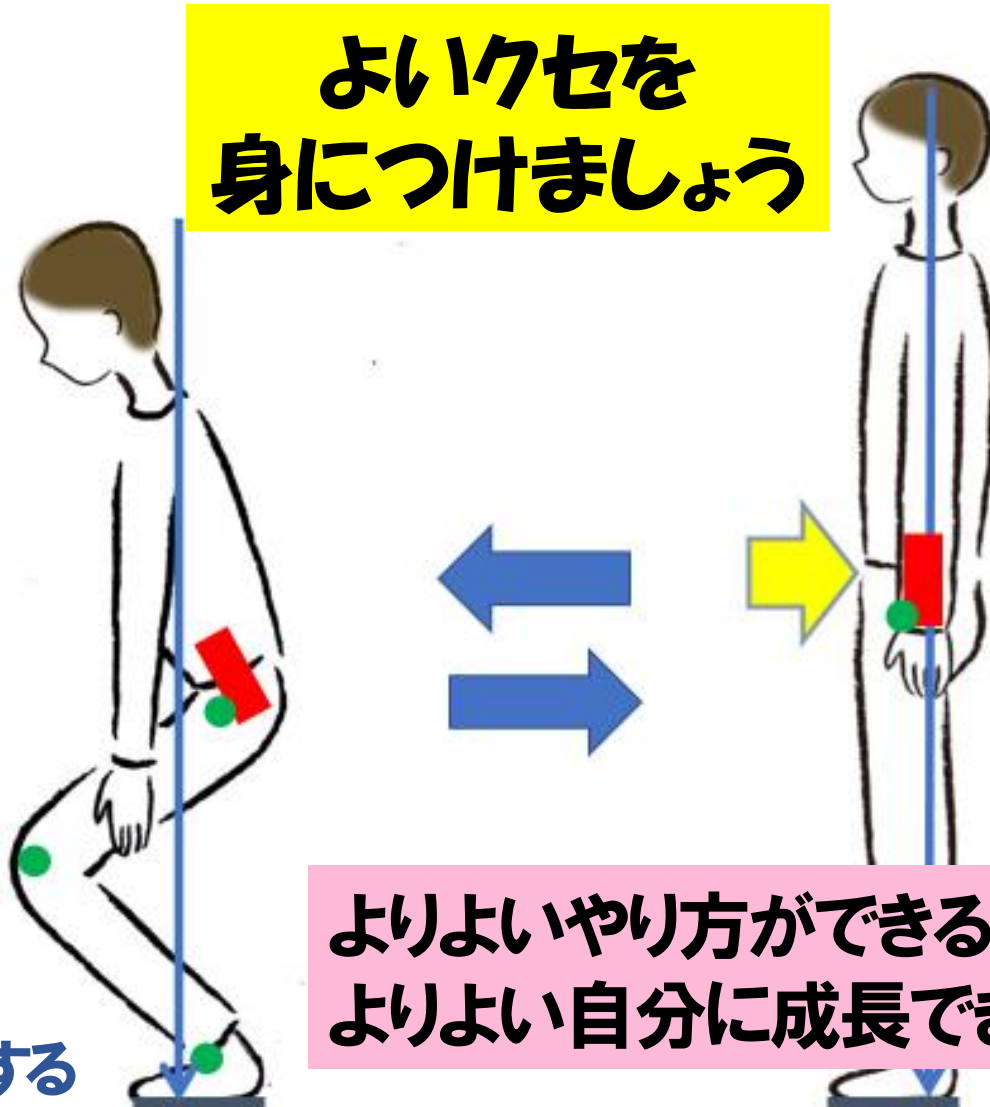
重力にあわせて
余計な力を
入れないで...

足裏が床に
はりついた！
軸がある！

リラックス
軸がある

重心を一定にする

よりよいやり方ができるようになると
よりよい自分に成長できます！



おうちで、毎日
からだをセルフケアしましょう

よくないクセを変えるための
努力ができれば
自分で自分をほめましょう
よいクセが身につきやすくなります

からだの動かし方がうまくなると
うれしくなって
もっとやりたくなって

ストレスに強くなって
こころもからだも強くなっていきます