

# こころとからだのコリをチェック ~いつもとちがう自分に気づこう~



- 眠れない。夜中や早朝に目が覚める
- 朝起きたとき、気分がすっきりしない。
- 以前より食欲がなくなった。
- 疲れやすい
- 些細なことに腹が立ち、イライラしている。
- 後悔や不安感、自責の念にさいなまれる。
- 不平や不満が強くなった。
- 感情の波が大きい。
- 周りから取り残されている、疎外されていると感じる。
- 消えたい気持ちになる。

肩こりのように、誰にでも「こころ」や「からだ」のコリが出ることがあります。その反応は出来事に対してのからだの正常な反応です。フタをせずに大切に吐き出しましょう。



## 落ち着くための呼吸法

- お腹に手をあてて
- 鼻から5秒かけて息を吸いましょう
- 口から10秒かけてゆっくり息を吐きましょう。（フ〜っと、ゆっくり〜）



## からだをほぐす

\*自分の身体に注意を向け、「力を入れる」→「力を抜く」ことのでからだの緊張がゆるんできます。



両肩に力をぎゅーっと入れて肩をあげる（肩が耳にあたる位あげてみよう）



力を入れた状態のまま、そのままの姿勢で10秒数える



力を抜いて肩をおろす。15から20秒力が抜けた感じを味わう

\*疲れた時、眠れない時に肩以外にも顔や腕、手首・足首なども同様に「力を入れる」→「ゆっくり力を抜く」をやってみましょう。からだの力が抜け、眠りの中に入っていけるかもしれません。



## その他の大切なこと

- **規則正しい生活を。**→適度な睡眠、食事、運動を心がけましょう。
- **ニュースやTVなどから距離をとる。**→情報過多は必要以上に心配や不安を刺激します。
- **家族や友人とのつながりを大切に。**→電話やメール等で連絡をとり、“つながり”を感じる事が大切です。
- **ユーモアに触れましょう。**→「笑い」はイライラや不安を和らげてくれます。
- **あなたの気持ちは大切なもの**です。→抑えずに周囲の人と共有しましょう。沖縄県公認心理師協会もあなたのお話をお聴きします（080-9104-7895）。

## 動画で見れるところ・からだほぐし

□ 厚生労働省 働く人のメンタスヘルス  
サポートサイト 「東京ストレッチ物語」  
[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch.html)



□ NPOレジリエンス こころのcareダンス・  
ワークアウト 「こころのcareワークアウト」  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=18&v=LufEGcoenB0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=LufEGcoenB0&feature=emb_logo)



□ 一般社団法人社会応援ネットワーク  
災害時や緊急時に～すぐできる！  
ストレスマネジメント実践集  
「子どもの災害ストレスとこころのケア/落ち着く  
ためのリラックス」  
子ども向けですが、大人が実践しても効果あり！  
<https://www.youtube.com/watch?v=-9Ats4uXVg4&feature=youtu.be>



□ ストレス災害時こころの情報支援センター  
心のケア・Web講座  
「10.不安や緊張への対処法」「11.呼吸法」  
<http://www.pe-jp.org/other/files/10.mp4>  
<http://www.pe-jp.org/other/files/11.mp4>



上記はほんの一例です。  
さまざまなかろぐし方があるので、自分に合った方法を試  
してみてくださいね。

