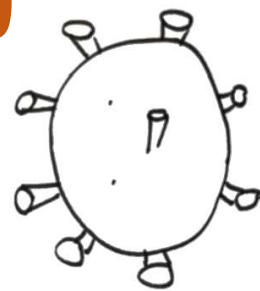


第1の“感染症”を ふせぐために



1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

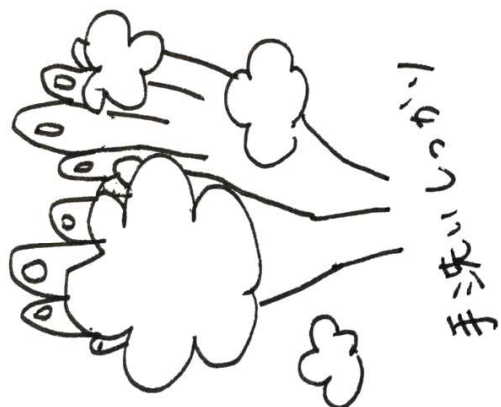
「手洗い」

「咳エチケット」

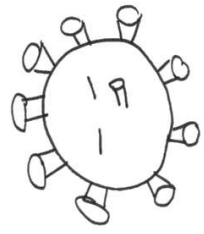
「人混みを避ける」

など、

ウイルスに立ち向かったための行動を、
自分のためだけでなく周りの人のため
にもすることが大切です。



第2の“感染症”に



ふりまわされなうために

不安や恐れは私たちの

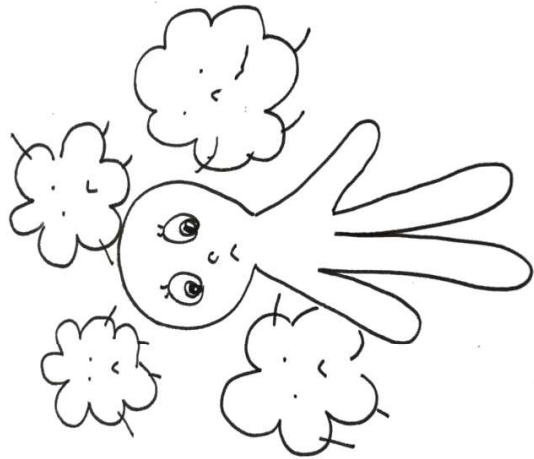
気づく力

聴く力

自分を支える力

を弱めます。

不安や恐れは身を守る為に必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。



気づく力を高める

まずは自分を見つめてみまじち

- ・ 立ち止まって一息入れる。
(深呼吸、お茶を飲む)
- ・ 今の状況を整理してみる。
- ・ 自分自身をいろいろな角度から
観察してみる。
(考え方、気持ち、ふるまじなど)

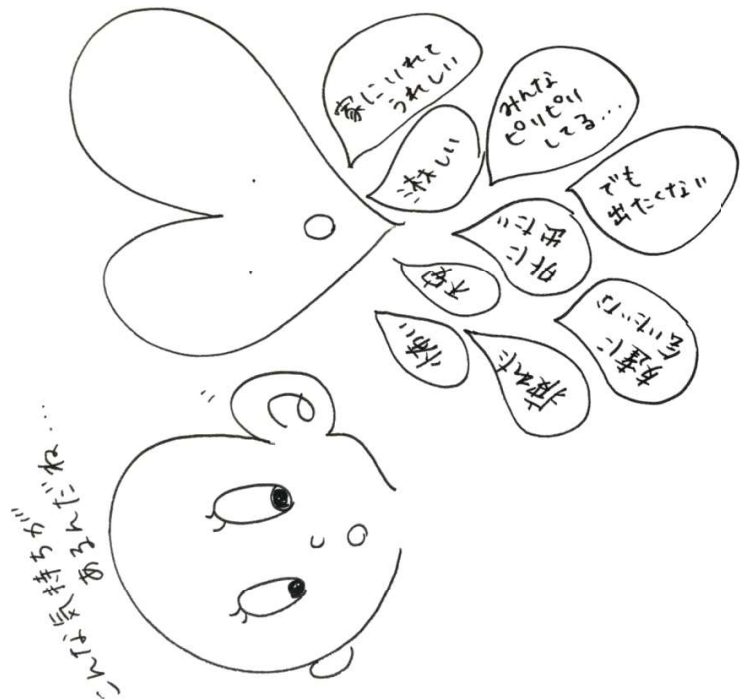


聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？

- ・ ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？
- ・ なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？
- ・ 趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？
- ・ 生活習慣が乱れていませんか？

普段と変わらず続けられることはありますか？



自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましよう

- ・ ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・ いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・ 心地よい環境を整える。
- ・ 今自分ができていることを認める。
- ・ 今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
- ・ 安心できる相手とつながる。

