



新型コロナウイルスの感染拡大にともなって、  
何かと落ち着かない日々をすごしているのではないのでしょうか。  
こんな時は心身にストレスを抱えがちになります。

いま、あなたはどんな気持ちですか？  
(気分が沈んでいる、イライラする、悲しい、  
怒っている、ソワソワして落ち着かない、など)

ストレスへの対処法をいくつか紹介しますので参考にしてください。

① 深呼吸をする

イライラしたり気分が滅入ってる時は呼吸が浅く早くなりがちです。  
ゆっくりと深い呼吸は気持ちを静めてくれます。

② 気分転換する

趣味など自分の好きなこと、楽しいことをする時間を持つ。  
いつものことができない今だからこそ、新たな楽しみを探してみるのも  
おすすめです。

③ 身体を動かす

身体が緊張するとそれに連動して気持ちも緊張します。体操やストレッチ、  
散歩、または好きな音楽に合わせてダンスをするのもいいですね。

心を安定させる方法としてボディタッチも有効です。  
ギュッと抱きしめたり、なでたり、さすったり、お子様やご家族に。  
もちろん自分自身にもぜひ。



ウィメンズアイ

特定非営利活動法人ウィメンズアイ  
住所：本吉郡南三陸町入谷山の神平 10-1  
電話：0226-25-9517

女性のしごと相談窓口

現在電話相談を受け付けています。  
まずは相談日時を電話予約してください。  
予約受付時間 10:00 - 18:00 (日曜除く)  
携帯 080-9256-0035 (電話窓口専用)  
\*祝祭日・年末年始は休業

