



# コロナ疲れ、してませんか？



## 【こんなこと、ありませんか？】

- 気が付くとネットやSNSでコロナの情報を追っている
- 暗いニュースばかり目についてしまう
- そういえば最近、人と雑談する時間が減った
- 家にいるのに、仕事のことばかり考えてしまう
- 運動や睡眠のリズムが乱れ、生活が不規則
- イベントや予定が中止になり、やる気が出ない
- ささいなことにイライラする

なんとこういう状態は...

## 当たり前のこと！

今は、非日常的な状態です。

いつもと違う反応が出てくるのは自然なこと。

まずは**ご自分の状態を把握**しておきましょう。

「ときには、コロナ情報から離れる」ことも大切ですが、  
難しい状況の方もいらっしゃると思います。

そこで

## 情報収集の時間とご自分の時間とのON、OFFを しっかり切り替えることをお勧めします

職場やお家でできる切り替え法！

### 【リラクゼーション ～肩上げ～】

第1弾

- ①肩をゆっくりと上げ（耳に肩がつくイメージ）
- ②肩を上げたままで、胸を開く（肩が下がってOK!）
- ③痛気持ちいいくらいで、ゆっくりと下ろしましょう



### 【こんなときは、ご連絡ください】

- つらい状態が2週間以上、続いている
- 周りも大変で、気持ちを打ち明ける相手がいない

保健・医療推進センター カウンセリング部門（学生）095-819-2211

職員何でも相談室（教職員）095-819-7289

こころとからだの健康相談室（病院職員）095-819-7571

※ 長崎大学の学生、教職員に限ります ※