

# 不安や緊張を抱えていませんか？

## 不安があるのは普通？

- 大きなストレスを感じた時に、不安に思ったり、怖くなったり、怒りの感情がわいたりすることは誰にでも起こりうることです
- 多くの場合時間とともに自然に回復していきます



## どうしたらいいの？

### ● 健康的な生活を心がけましょう

自宅で過ごさざるを得ない時でも・・・  
気持ちを切り替えたり、リラックスする時間をとる工夫をしたり、  
ストレスをため込まないことが大切です

**食事や十分な睡眠をとり、適度に運動しましょう！  
人や社会とつながりも大切に**



### ● 安心できる人と話をしましょう

不安を一人で抱え込まず友達や家族などと話をしましょう  
相談機関を利用するのも一つの方法です  
話すことで気持ちが落ち着くことがあります  
耐えられない時無理をしないでカウンセラーや医療機関を利用しましょう

**身近な人や相談機関などに相談しましょう！**



### ● 正確な情報の把握をしましょう

不安をあおるような報道を見たり、聞いたりする時間や頻度を減らしましょう

**正しい情報、正しい知識で適切な行動をとりましょう**

### ● 自分にできる対処や方法を実施しましょう

タバコやアルコール、カフェイン、不適切な薬剤に頼るのは  
よくありません  
これまでに困難を乗り越えた時の対処法や、自分なりのリラックス方法を行ってみましょう



**自分にできる、自分に合った方法を実施しましょう**

