

コロナに慣れていませんか？



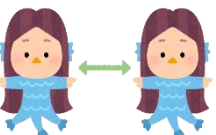


新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいることや、オリンピック開催が追い風となったのか人の移動が盛んになってきました。それと比例するように感染者数も増加し、「第5波」と言える状況ですが、皆さん感染対策はしっかり続けていますか？

ワクチン接種については、まだ未接種の方も多い状況ですので感染対策は続けていきましょう。

また、ワクチンの副作用や副反応を懸念する声もありますが、SNSを信じるのではなく、根拠ある公式な情報をキャッチして冷静な判断をしましょう。

◎基本的な感染対策◎

おさらいだよ!!

<p>マスクは正しく着ける</p> <p>✕ 鼻マスク・顎マスクはNG ウレタンや布ではなく、 可能であれば 不織布のマスクを!</p> 	<p>体調管理をしっかり行う</p> <p>体調が悪い時に歩かないのは勿論、 「食事・運動・睡眠」が整った健康的な 生活を送り、体調を崩さないよう 自己管理することも大切です。</p> 	<p>こまめな手洗い・消毒</p> <p>こまめな手洗いと手指消毒、自分が 触る所や使った机は消毒しましょう。 自分の身の周りの清潔は 自分で守りましょう。</p> 
<p>身体的な距離を保つ</p> <p>くっつかない!! 離れる!! ただそれだけ!!</p> 	<p>静かに飲食する</p> <p>目に見えない飛沫が飛ぶので、 静かに飲食しましょう。 おしゃべりはお互いにマスクをしてから!!</p> 	<p>換気は積極的にしましょう</p> <p>窓やカーテンが閉まっていたら、 「自分で」開けましょう!! その行動が感染から身を守ります。</p> 

PCR検査を受けることになった時は保健室まで連絡してください!

ちょっと心がラクになる捉え方～リフレーミング～

リフレーミングとは「物事を見る枠組み（フレーム）を変えて、別の枠組みで見直す」という意味。
ネガティブになっている時や行き詰った時に良い効果をもたらしてくれます。

よくある例えですが、コップに半分の水が入っているとします。

この時、「水が半分しか入っていない」と思うと「不足している状態」という枠組みになり、ネガティブな感情を持ってしまいます。

一方、視点を変えて「水が半分も入っている」という捉え方をすると、「十分な状態」という枠組みで捉えることができ、満足したポジティブな感情を持つことができます。

これが、「リフレーミングを行う」ということです。

このように同じ事象でも、捉え方を変えることによって気分や感情をコントロール出来ます。

昨年度から続く新型コロナへの感染症対策でストレスが溜まっている人も多くいることでしょう。

外出が気軽に出来ないストレスは大きいと思いますが、ここは「**家にいる時間が長くなって家族との絆が深まったな**」とか「**自分の時間が増えて趣味に没頭出来るな**」とポジティブな捉え方に変えて、この困難な状況に前向きに立ち向かっていきましょう。

【問い合わせ先】 仙台白百合女子大学保健室 ☎022-374-5032 ✉hoken@sendai-shirayuri.ac.jp

