

新型コロナウイルスについて ストレスや心配がありますか？

コロナ禍で役立つ段階的なストレス対処スキル

80% =

この1ヶ月間に、新型コロナウイルスに関してストレスを感じたと答えた人の割合 (太刀川ら, 2020年8月)

「もしコロナにかかってしまったら、近所の人たちから差別されたり、何言われたりするかわからないと思うと、不必要に外出できないし、不安です」

主婦

「レジの飛沫防止シートをめくったり、マスクをずらして話しかけてくるお客さんがいて困っています。マスクを付けずに近寄ってきて話をしてくれる人もいてとっても不安です。」

小売りのレジ係



何ができる？

問題を見きわめる:

自分に問いかける:「問題は何だろう？」

例)「新型コロナウイルス対策が充分ではないので、職場にいるときに安心できない。」

3つの解決策を考える:

自分に問いかける:「自分から働きかけられるような解決策を3つ見つけよう。」

例:「1)他の人がしていなくても、自分はいつもマスクを着けて、こまめに手洗いや消毒をすることができる。2)同僚にも、こまめに手洗いや消毒をするように頼むことができる。3)出社を減らしリモートワークを増やせるように、上司と相談することができる。」

解決策を選ぶ:

自分に問いかける:「これら3つの解決策のうち、一番良いものはどれだろう？」

例:「同僚にもこまめに手洗いや消毒をしてもらうように頼もう。」

やってみよう！どうなった？

自分に問いかける:「解決策は上手くいったか？」



はい

おめでとう！
この調子で
いきましょう



いいえ

大丈夫！
他の解決策
を試してみま
しょう。

