

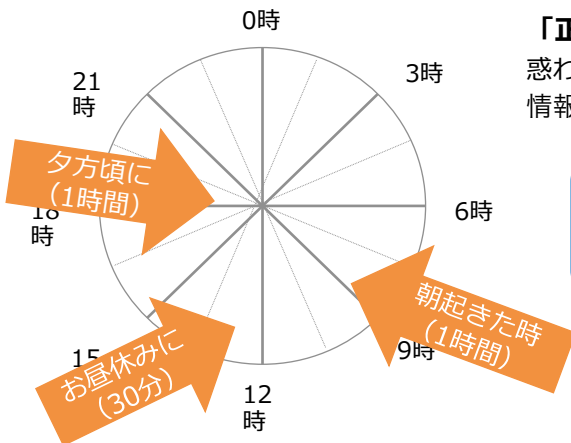
コロナ情報の取り入れ方・捉え方

新型コロナウイルスに関する、情報の取り扱い方3つのポイント

- ✓ 情報収集時間を決める！
- ✓ 情報を見てネガティブになったら、すぐにストップ！
- ✓ もやもや・イライラしたら、自分の中から解き放つ！



● 情報収集時間を決める！



「正しく恐れる」という言葉もあるように、デマや大げさな憶測に惑わされず、正確な情報を取り入れるにとどめることが重要です。情報に接する回数を意識して減らしてみましょう。

- ✓ コロナウイルスの情報をSNSなど見過ぎていませんか？
- ✓ それらは正しい情報でしたか？
- ✓ 過剰な心配や焦りで自ら多くの情報を集めていませんか？

※もちろん、重要な情報は得る必要がありますので、国や知事の会見など正確な情報であることが明確なものについては、決めた時間以外でも収集して構いません。

大事なことは、必要以上に情報を集めて不安や心配を増やさないことです。

● 情報を見てネガティブになったら、すぐにストップ！

ネガティブな情報が頭をグルグル回り続けることで、暗く沈んだ気持ちや、悲観的で近視眼的な考え方を生み出してしまいます。そんな時は、以下のステップでネガティブな考えはストップさせましょう。

ネガティブに気づく

- ネガティブな気持ちや考えをしている自分に気づく
 > ネガティブな言葉やため息が増えていませんか？

STOP!

ストップ宣言

- 「今、考えるのはストップ！」
 「この情報はいったん水に流そう！」と声に出す
 > 言葉にすると、考えをストップさせることを意識しやすくなります

別の行動をスタート

- 料理、運動、計算問題を解くなど、今までと別の行動をする
 > 全く別の行動をすることで、より断ち切りやすくなります

行動は、集中しないとできないような強度の強い行動がオススメです

● もやもや・イライラしたら、自分の中から解き放つ！

自分の中のネガティブな気持ちを文章にして書き出してみてください。目に見える形にすることで、今の自分自身の状況や考えを整理することができます。

- 一生この状態が続いたらどうしよう
- 離れている家族は大丈夫だろうか
- ずっと家にいて気が滅入る ……

- > 今はコロナ対策をしっかり続けることが大事
- > 離れている家族と定期的に連絡しよう
- > 家の中でできる運動をさがしてみよう

実は意外と対処できるもの、些細なことを大げさに考えていたこと、逆に考えても仕方がないこと等の整理ができます