



コロナ禍中の 不安への対処法

不安とは

何かが気がかりで落ち着かない心の状態。
または、心配に思ったり恐怖を感じたりすること



コロナに対して何が不安か？

未来
感染すること
人に移すこと
隔離
人間関係
社会、生活の在り方の変化

- 何が不安か突き止める
- 不安を煽る想像を止める
- 自分に今何ができるかを考える
- 今迄乗り越えてきた自分を思い出す
- 納得いく決断をしたら前に進む



今を楽しむ

- 不安を受け入れる
- 自分の努力を認める
- 自分の感情をガイドにする
- 今自分ができていることをする
- 感謝できることに目を向ける
- 嬉しくなることをする
- 楽しくなることをする
- 自分がしてもらいたいように相手に対応する
(尊敬、思いやり)





コロナ渦中の不安への対処法

SADe Counselling

www.sadecounselling.com