



## 「コロナ疲れ」から心を守る



Watercolor Design Site.

昨年度も新型コロナウイルス感染症の影響は続き、山口県にも蔓延防止等重点措置が発動される等、活動が制限されることも多くありました。丸2年が経過しながら、なかなか収束が見えない状況に、様々なストレスや体調の不調など、いわゆる「コロナ疲れ」を感じている方も、少なくないかもしれません。

「いつも通り」の日常が制限されること、先の見通しが持てないことは、誰にとってもストレスなことですが、小さなお子さんや、発達障害のある方、その家族にとっては、さらに負担が大きくなります。



### 「コロナ疲れ」って何？

ストレスの原因は多様です。外出時のマスク、外出自粛や行事の中止などの行動制限、急な予定変更が苦手、テレワーク等の新しい生活様式に慣れるのに時間がかかる、孤独感や経済的な不安。目に見えないウイルスは、わからないことが多く、憶測や噂などから不安を感じることもあるでしょう。「コロナ疲れ」と一言と言っても、その内容や困り具合は一人ひとり違います。まずは、自分（家族）のストレスを知ることからはじめてみましょう。発達障害のある方の中には、疲れやストレスを感じていても、自分で気づき難い方もいらっしゃいます。いつもと違うなと感じたら、周囲の方が声をかけてあげるとよいですね。



### ストレス解消法を考える

その場面の重要度（避けられない⇔避けられる）や、ストレス度（我慢できない⇔我慢できる）にわけて、対応方法を考えてみましょう。突然の予定変更や、外出先でのルールや行動制限等については、予め予測して、対策を考えておくことで、ストレスが軽減できるかもしれません。余裕のある時に、自分が好きなことや、リラックスできる方法をいくつか見つけておくといいですね。（例えば…美味しいものを食べる、体を動かす、人と話す、カラオケ、読書等）まずは大きく深呼吸してみましょう。



### 「心を守る」ために大切なこと

時間を決めて、一人ひとりの家族（子ども）や大切な人と、過ごす時間を持ちましょう。

ストレスは相互に影響します。まず自分自身の心を守ることが、家族の心を守ることに繋がります。

誰かと話をすることは大切です。他愛のないおしゃべりだけでも、ストレス解消できるかもしれません。どうしても気分が晴れない、不安が強い、不眠や胃腸症状などの身体症状がある時には、医療機関や相談機関への相談も検討してみてください。疲れや不調を感じた時には、無理せずお休みすることも大切です。

# 知ってください 感覚過敏

マスクの着用が難しい方へのご理解をお願いします



「マスクをつけられません」マーク

お店や病院などでもマスク着用をお願いしている  
掲示を目にします。

しかし障害や呼吸器の疾患などによりマスクをつ  
けられない方もおられます。発達障害のある方の中  
には、感覚過敏からマスクを着用することで皮膚に痛  
みを感じてしまうなどの理由によりマスクが着用でき  
ない方がおられます。

感覚の過敏さは、本人にしかわからないつらさで  
す。だからこそ周りの方々の理解が大切です。

マスクをつけられないことを周りに知ってもらうた  
めの意思表示マークがあります。「マスクをつけられ  
ません」マークとカード版のデータは宇部市のホーム  
ページから印刷できます。

宇部市公式ウェブサイト

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp>

## 感覚過敏とは？

視覚、聴覚、嗅覚、触覚などの感覚が人よりも非常に敏  
感であること

**視覚:** 照明の明るさが苦手、日光が苦手など

**聴覚:** 赤ちゃんの泣き声が苦手、花火の音が苦手など

**嗅覚:** 香水の匂いが苦手、洗剤の匂いが苦手など

**触覚:** 肌にあたる感触が苦手であったり痛みを感じた  
りするなど

コロナが収束するまであとのどのくらいかかるかわ  
かりませんが、ひとりひとりが感染対策を心がけて  
生活していきましょう。そしてマスクをつけられないこ  
とへのご理解をお願いします。



カード版

## スタッフのひとりごと

声の聞きとりにくさや、表情の読み取りづらさなど、コミュニケーションにおける不便さを感じる毎日です。  
発達障害のある方の中には、感情の読み取りが苦手な方もおられるため、マスクがあることで、表情、声のトーン、  
話の内容などがうまくキャッチできずストレスを感じてしまう場合があります。わたしたちが関わり手としてできる  
配慮として、

「目元の笑顔」(ニコニコ目尻を意識して)

「はっきり、短く、わかりやすく話す」(声はややボリュームUP)

「声のトーンはいつもより明るめに」(マスクの中の見えない口元も口角を上げ笑顔で)



このようなことを心がけると、相手に伝わりやすく安心していただけたと思います。わたしたちが、毎日の  
暮らしの中でこのような心がけを意識することで、マスクを外す頃に、表情豊かで明るいコミュニケーションが  
地域にあふれているといいなと思います。

宇部市発達障害等相談センターそらいろ

(宇部市多世代ふれあいセンター5階)

TEL: 0836-43-6777

宇部市 そらいろ

検索



←Facebook  
QRコード