

## 「認知」と「感情」の関係

# !? 認知行動療法の考え方 !?

### 出来事

明日締め切りの  
課題がある



### 考える(認知)

あと1日  
しかない...



### 感情

焦り・不安・イライラ



まだ1日ある!



落ち着き・安心



**認知の内容によって芽生える感情が変わってくる!**

## 「認知」と「行動」はコントロールしやすい!

認知行動療法では、ストレスを感じた具体的な出来事を取り上げて、その出来事が起きた時に「頭の中に浮かぶ考え（認知）」、「感じる気持ち（感情）」、「体の反応（身体）」、「振る舞い（行動）」、という4つの側面に注目します。

今はこういう風に考えているけど、他の考え方はないかな?

そんな気分じゃないけど、とりあえず起き上がって顔を洗ってみよう!

「認知」や「行動」の幅を広げたり、意識的に変えたりすることで、気分や身体を楽にしてストレスとうまく付き合っていきましょう!



いますぐ  
活用

感染対策インフォメーション

# 感染を防ぐためにできる4つのポイント

## 01 手洗い等の手指衛生

付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧にを行うようにしましょう。



## 02 体調不良時は無理せずに

いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策を継続しましょう。



## 03 咳エチケット

マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、席・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。



## 04 換気をする

正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。



重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。

## ストレスチェックの結果

10月実施したストレスチェックの結果は下記の通りです。

対象 受検者数	有効受検者数		高ストレス者数	
	人数	割合	人数	割合
152名	123名	80.9%	12名	9.8%

☆会社には知られたくない場合、相談電話やメール、直接面談できる支援窓口があります。

窓口URL：こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>



健康に関して気になる事がありましたら  
お気軽にご相談ください

☎ 027-243-8555



内閣官房新型コロナウイルス  
感染症対策推進室参照  
<https://corona.go.jp/>