



“nicotto” 読者の皆さんからの声 第3弾!



“nicotto” を読んでくださり、アンケートにお答えいただいた皆さんの声、とても嬉しい気持ちです。

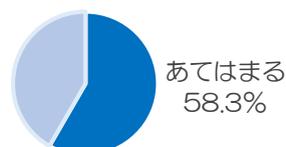
<読者の皆さんからの声 第2弾>では、「体調の変化」について報告させていただきました。

今回は、「気持ちの変化」について、です。

あてはまる回答が多かったのは・・・

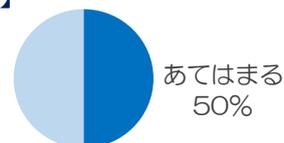
1：【気力がわかず、何もする気にならない】

(回答者の58.3%が「あてはまる」)



2：【これからどうなってしまうのかと不安を感じる】

(回答者の50%が「あてはまる」)



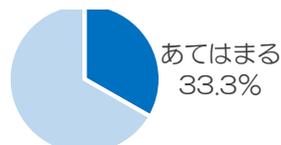
3：【何かしなければいけないと焦ってしまう】

(回答者の41.7%が「あてはまる」)



4：【気分が沈んだり、落ち込んだりする】

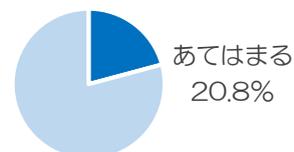
(回答者の33.3%が「あてはまる」)



5：【ひとりぼっちのように感じる】

【特にあてはまらない】

(回答者の20.8%が「あてはまる」)



(*5月18日~6月8日の期間の回答分)

でした。

これまで誰もが経験したことのない、生活や社会の変化によって、私たちの心もいろいろな影響を受けていることが、アンケートの結果からも見受けられます。

アンケートにご回答いただき始めた時期は、予測しなかった突然の変化に「これからどうなってしまうのかと不安を感じる」という回答が多かったように思います。登学禁止の状態が続き、自粛生活が長引く中で、「気力がわかない」、「何もする気にならない」、「落ち込んだりする」といった声と同時に、「何かしなければいけないと焦ってしまう」という声が増えてきています。

そんな中でも・・・

健康を保つことに工夫されていること パートⅡ

○規則正しい生活を心がけています！



心と体ってつながっていますよね。「睡眠」、「食事」、「運動」が基本♪

○自分らしさ、自分のペースって大事！



情報が入りすぎてしまうことからくる疲れも・・・ありますよね。

私も手挽きコーヒーミルを買いました☆ ゆったりした時間があると、落ち着きます。

○人とのつながり、コミュニケーションをとること・・・



人とつながりにくい今だからこそ、誰かとつながることで安心できたり、気分がすっきりしたりします😊

☆たくさんのご回答ありがとうございました。今回のアンケートは、6月23日火曜日を持ちまして、受付を締め切らせていただきます。それまでは、まだまだ受け付けていますので、ぜひご協力をお願いします。

[アンケートの回答はこちらをクリックしてください。](#)

* 今回のアンケートをまとめた結果は、後日お知らせします。(担当：R・K)