顔に触れないために

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症拡散を防ぐための行動科学者からのヒント

敏感になる

顔に触りそうになったら周りの人に注意してもらう

顔に触りそうになったら気づくようにブレスレットなどをつける

ペンとノートを持ち歩き、一日何回顔を触ったか記録する

他者を助ける

あなたの大切な人たちのためにあなたの顔を触らせないようにする

他の人が顔を触っていたらそっと教えてあげる

手を他のことに使う

自分の手はポケットに入れておく

手に何かを持っておく（小さなボールとかカードなど）

顔を触りそうになったら，1分間握りこぶしを作る

姿勢を変える

テーブルに肘をつかない

肘掛けのないイスに座る，長椅子の真ん中あたりに座る

自分の顔に触りそうになったら，手のひらをおしりの下に入れて座る

リラクゼーションの実践

長くゆっくりと深い呼吸をし、緊張を感じる筋肉をリラックスさせる

静かな場所に座って，（過去や未来ではなく）今この瞬間に集中する

他の人から安全な距離をとった自然の中，たとえば樹の下に座ったりして時間を過ごす

PSYCHONOMIC SOCIETY

より詳しい情報は以下にあります：https://wp.me/p8IxYp-1tg （英文）