



心の健康セルフケアガイド



「新型コロナウイルス」のストレスと向き合う



新型コロナウイルスが猛威を振るう中、
ウイルスとともに蔓延しているのが「ストレス」です。
ストレスに晒されると人は免疫力が低下して、
さらにウイルス感染・発症のリスクが高まってしまいます。
その悪循環を断ち切り、この難関を乗り切るための
セルフケアのポイントをご紹介します。

TJKメンタルヘルスセンター

©TJK 2020

“コロナ・ストレス”はここが違う

- 未知・未経験の事態の中で、自分も周囲もストレス上昇
- 不安、緊張、イライラ。いつもと違うストレスが広がっている
- 終息まで、最低でも数ヶ月以上の長期戦、見通しがたたない
- 終息＝元通り、とは限らない。どんな状況になるかわからない



ふだんより
注意深く、手厚い
セルフケアが必要



非常時こそ基本が大切！

①食事

リズムキープ

- 回数、タイミング、量の変化など、食事のリズムの乱れに注意。
- 食事のリズムは、生活全体のリズムや体の健康バランスにも影響します。

栄養バランス

- ビタミン、ミネラル、良質たんぱくをバランスよく。
- 勤務調整で運動量が減った人は、糖質の取り過ぎにも要注意です。

水分摂取

- 体調維持、感染予防の観点からも、こまめな水分摂取を。
- 清涼飲料水は糖分等が多いため、水、白湯、お茶類がお勧めです。

アルコール

- お酒の好きな方は、在宅勤務時間中はもちろんNGです。
- 家庭での飲酒は酒量が増えやすくなりますのでご注意ください。



非常時こそ基本が大切！

②睡眠

就寝・起床時間をキープし 夜更かし・寝坊を避ける

- 勤務状況が変わっても、生活リズムを乱さないことが基本
- 起床、就寝時間は大きく変えないように
- 日頃、睡眠不足気味の人、適正なリズムに戻すチャンスです



ストレスの多い今こそ 安眠習慣を励行しよう

- 夕食は就眠2時間前までに。大量飲酒もNG
- お風呂はぬるめ、ゆっくり
- 軽い運動やリラクゼーションで心身をほぐす
- 水分をとるなら、低刺激の温かい飲み物で

目覚めからの昼間の活動が 夜の安眠をつくる

- 目覚めたら、カーテンを開け朝日を浴びる
- 運動や体操、コップ1杯の水で体を覚ます
- 昼間はしっかり活動。日を浴びる時間も大切に
- 昼寝は20分程度まで

デジタル時代、特に大切な 「光」のコントロール

- 光は脳を覚醒させます。特にTV、PC、スマホなどのディスプレイの光は要注意
- 就寝前、ベッドに入ったらTV、スマホは避ける
- 部屋の照明も抑えめに

非常時こそ基本が大切！

③運動

1 日頃の活動量をベースに考える

日頃の運動量、スマホに記録されている歩数データなどを元に
+α程度の運動を考えましょう。迷ったら、まずラジオ体操から。

2 がんばりすぎない

普段の生活、自分の体力とよく相談して無理のない範囲で。
息が切れるほどの激しい運動やヘトヘトになるほどの量は禁物です。

3 「運動」にこだわらない

家事や子どもの相手でも体を使える活動はあります。
買い物にウォーキングがてら行くのもOK。身体活動の総量で。

4 動いた分だけ、リラックス&メンテナンス

動いた後には休息、水分・栄養補給、ストレッチ。
マッサージやリラクゼーションなどもお忘れなく。



「情報」を味方にするためのポイント

自分にとって必要な情報に絞り、“情報漬け”を避ける

- ネットやTVに溢れる情報には、自分の生活と関連性の小さい情報も多く含まれています。当面の生活、行動判断に必要な情報に絞って、能動的な情報摂取に取り組むこと。これがまず大切です。

「発信者」「情報源」の確認とダブルチェックを心がける

- 発信者が誰か。情報源は明らかか。発信者はこれまでにどのような情報を発信してきたか。そこをまず確認すること。要注意はSNS。投稿者は信頼できる人でも、情報源が不確かな場合もあります。

自分の“フィルター”や“先入観”に気を付けよう

- 人は自分の考えに近い情報を優先する傾向があります。それによって情報に偏りが生じる場合があります。「コロナは怖い」と思う人は深刻さを伝える情報ばかりを選択して、どんどん不安を増幅してしまう懸念があります。

情報に触れる時間を制限して、心を解放する時間を多く

- 新型コロナ関連情報に触れる時間を最低限に抑えることは、ストレスの影響を下げる上で大切なアクション。「心をコロナから解放する時間をできるだけ長く」を意識して、見る番組やサイト、時間帯を限定するなど、工夫しましょう。



ストレスを和らげるための2つの提案

Release & Relax

心の解放とリラクゼーション

- 「コロナ」の3文字を忘れて、純粹に楽しみ、安らぎを感じられる時間を作りましょう。
- 録画した映画を見る。読みたかった本を読む。歌が好きなら唄う、ペットと戯れるなどもOK。
- 「何をしたらいいのかわからない」という方は、呼吸法やストレッチ、体操、散歩やジョギングなどの軽運動をお試しください。



Communication

コミュニケーションを楽しむ

- 「接触を避ける」が中心の生活では、コミュニケーションが不足し、孤立感や不安が高まりやすくなります。
- WEBや電話など非接触のメディアを活用し、友人、同僚と積極的にコミュニケーションを。テレワークの方なら、テレビ会議の際に、一定時間互いの状況を交流するフリートーク枠を設けるなども一考です。



新型コロナウイルス問題との向き合い方

今は「大きな変化の途上」と考え、現状と向き合う

- 私たちはつい「いつまで続くのか」「早く元通りにならないか」という思いにとらわれがち。しかし経済のダメージや、ウイルス自体が生き残ることを考えれば、完全に元通りにはなりません。
- そこで私たち一人一人に求められるのは、「新しい安定した状況へと至る、大きな変化の途上にいる」と考え「今と向き合い、現状に対してできることを積み重ねていく」姿勢です。

ピンチ（ストレスフルな状況）は「チャンス」と考えよう

- 仕事の割り振りが変わったり、テレワークで情報連携がスムーズにできなかったり・・・、現状に不満を抱える人も多いでしょう。しかしそんな時こそ、日頃何気なく過ごしてきたムダや改善点が見えるなど、成長のチャンスかもしれません。
- 仕事上でも生活でも、新しいことに取り組んだり、気になっていたことを変えたりという変化（＝成長）のチャンスにもなり得るでしょう。
そのように、前向きに日々と向き合うことで、「元通り」ととらわれず、より良い未来につなげる。こうした視点を忘れずに過ごしていきましょう。



早め、早めのリスク対応を心がけよう

心の不調のサインを見逃さず、気づいたらまず休む。

自分で解決が難しそうな時は、早めに専門家への相談をお考えください。

- 眠れない・すぐ目が覚めるなど睡眠の不調
- 原因のはっきりしない不調がある
- 食欲がない・あり過ぎる
- やる気が起きない
- 何事も面倒くさい、おっくう
- 物事に興味がもてない
- 集中力がない
- 頭がぼーっとして働かない
- ずっと疲れている感じがする
- 外に出たり人に会うのが怖い
- 人が多い電車やエレベータに乗れない
- 手洗い、消毒をしすぎてしまう
- ウイルスのことばかり考えてしまう
- 新型コロナ問題で疲れ切っている
- 家で仕事をしていると不安になる
- etc.

