

かわら版

第 246 号



Quality of Life
日本予防医学協会
2020.5 発行

コロナストレス対処の心得

新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、外出の自粛や在宅勤務が推奨され、私たちの生活は大きく変化しました。このような変化や、この生活がいつまで続くのか見通しがもてない現状は、不安や恐れ、ストレスを感じやすくなります。そこで今回は

『新型コロナウイルスと心の健康』
に関するお話です。

★「緊急事態」不安や恐れを感じることは『当たり前』
感染症拡大に伴う緊急事態の状況下では、ストレスや不安を感じることが誰にとっても自然な反応です。どのような反応が生じるのか、一度確認してみましよう。

【新型コロナウイルス感染流行に伴うストレス反応】

- 自分も感染するのではないかと不安
 - 感染による死を身近に感じる
 - 感染症によって大切な人を失ってしまうのではないかと考えてしまう
 - 仕事を失ったり、解雇されることへの恐怖を感じる
 - 特に、学校や養育施設が閉鎖されると家族の中で育児の役割が大きい女性の就労の機会が奪われやすくなり不安感が高まりやすい
 - 感染を疑われるのではないかと周囲に対して敏感になる
 - 対人接触の機会が減ることで、孤立感、倦怠感、抑うつ感を感じる
 - 余裕がなくなり周囲への配慮が行き届かなくなる
 - 子どもや配偶者、パートナー、他の家族に対して怒りや攻撃性が向けられやすくなる
- 不安や恐れがふくらむと、正しい知識が持てなくなったり、悪い情報にばかり目が向き、流言(デマ)の影響を受けやすくなったりします。ただ、いまの感情は、自分だけではなく、同僚や家族など誰しもに起こっているんだと理解しておくだけで気持ちに余裕が生まれます。余裕があると、視野が広がり客観的な視点で感情のコントロールや生活リズムを維持するためにも大切です。

★「いつもの健康の鍵は『規則正しい生活』★

こころの健康を保つために大切なポイントは「体内時計」を乱さないことです。生活リズムが乱れてくると、自律神経のバランスを崩したり、食欲低下や不眠、気持ちの落ち込みなどを生じさせやすくなります。現在推奨されている在宅勤務は、「普段の仕事の延長」ではなく「普段の生活の中に仕事(職場)がある」という状態で、仕事と生活の境界が曖昧となってしまうため、双方に悪影響が生じてしまうリスクもあります。そこで、自宅待機や在宅勤務の間も出来る限り規則正しい生活を送ることを意識しましょう。

例えば・・・

- 朝起きる時間と寝る時間はある程度一定に！
- 寝る前のブルーライトや強い光は控える！
- 食事の時間、仕事の時間、活動の時間や生活ペースを保とう！
- 入浴後にストレッチ、ラジオ体操など活動の時間を！
- お酒との付き合い方にも注意！
(1日1〜2合以内、休肝日を設ける、昼間から飲まない)

★直接会えなくても、『つながり』を持つ★

今回の感染拡大防止の取り組みとして、専門家からは「対人接触を8割減」が推奨されています。この場合の対人接触とは、屋内での会話や満員電車など、人と人が直接的に接触する回数を減らすことを指しています。つまり、人と交流すること自体を制限するものではありません。私たちは、人とのコミュニケーションによって気持ちや和らぎ、安心感を得ることが出来ます。対人接触は「減」でも、対人交流は「増」を目指し、コミュニケーションを大切にしていましましょう。

例えば・・・

- 電話やテレビ電話、WEB等を活用して声と声のつながりを！
- SMSや携帯電話のアプリケーション等で、リアルタイムなつながりを！

★『心地よく過ごす』工夫を取り入れる★

新型コロナウイルスと心の健康自宅等屋内で過ごす時間が増えた今、今だから出来ることを探してみようというのもいいですね。

- 例えは・・・
- いつもは出来ないことを掃除する！
- 好きな映画やお笑い番組を見たり、音楽を聴く！
- 眠っていた運動器具を復活させる！

● 日記をつける！

● 料理やお菓子作りにチャレンジ！

また、新型コロナウイルスに関して正しい情報を知る、知識を持つことも必要ですが、情報との付き合い方も考え、ずつと情報を調べ続ける等も控えましょう。

★最後に・・・★

新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活や働き方に大きな影響をもたらしている。と聞くが、多くの方が「悪い影響」はないかと思いを馳せてみてください。しかし何か「よい影響」はなかったかと思いを馳せてみてください。テレワークなどの多様な働き方を会社として実践できた、飲み会が減り家族との時間が増えたなど。些細なことでも、前向きな変化は身近なところにも生じているかもしれません。

大きく変わる「大変」

生活や働き方が大きく変わってしまったことは、文字通り大変なことではあります。が、変化の良い面も悪い面も両方とも見えてくると、コロナストレスとの付き合い方も変わってくるのではないのでしょうか。【H&T】

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、厚生労働省では、チャット形式で相談が出来る「SNS心の相談」という窓口を設けています。また、生活環境の変化等でストレスを抱えている方への情報も発信されています。下記もぜひご参照ください。

◆厚生労働省 HP 国民の皆さまへ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#snskokoro

◆厚生労働省 こころの耳 新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)
https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/

(参考資料)
・日本赤十字社 http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html
・NHK健康ch https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1168.html
・ブリーフィング・ノート(暫定版)
『新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行時の心のケア Version 1.5』
日本語版 作成: IASC
翻訳・作成: 福島県立医科大学グループ
(前田正治(監訳)、瀬藤乃理子、村上道夫、竹林由武)

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

