

新型コロナウイルス感染症で
宿泊療養施設や自宅で療養をされている方へ

～こころの健康を保つために～



－第3版－

令和4年1月 秋田県精神保健福祉センター作成

はじめに

普段とは異なる生活の中、落ち着かない日々をお過ごしのことと思います。感染が長期化する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠などこころやからだに様々な変化が生じやすいものです。さらに、宿泊療養施設や自宅での自粛生活はやむを得ない面がありますが、行動の自由を制限されると喜怒哀楽の感情が失われたり、疎外されている気持ちが生じたりすることがあります。

このリーフレットは、こころの変化について説明するとともに、こころを健康に保つためのヒントをご紹介します。少しでもあなたやご家族のこころの負担を軽くすることにつながれば幸いです。

感染症流行時の心の変化

今回のような危機に対する反応は、人によってさまざまです。

不安・恐れ

どこにウイルスがあるか分からない...
感染していないか、うつしてしまわないか...
治療法がない...
いつ終息するか分からない...



差別・偏見

ウイルスに接触したと思われる人を
避ける、嫌がる、遠ざける
攻撃的になる
自分勝手になってしまう



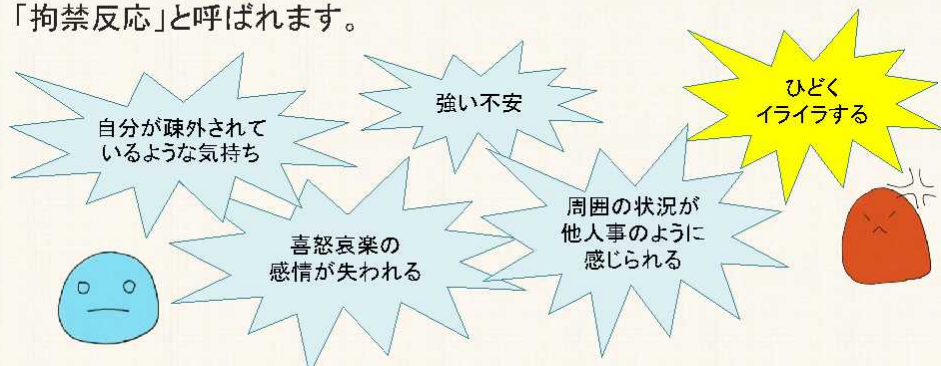
ストレスによる心の反応

危機に対するストレス反応としては、以下のようなものがあります。



“自粛疲れ”について

人間は行動の自由が制限され続けると、特有の反応を起こします。
「拘禁反応」と呼ばれます。



心の負担を軽くするために

まず、がんばっている自分自身をいたわりましょう。

未知の感染症で、大変なのはお互い様です。

周囲の方へのねぎらいや感謝の気持ちを大切にしましょう。

規則正しい生活を心がけましょう。

たばこやお酒、ギャンブルや薬物に頼らないように。

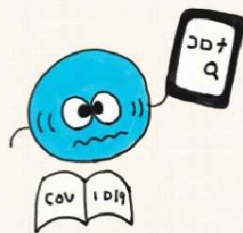


心の負担を軽くするために

不安をあおるようなマスコミの報道を見る時間を減らし、不安や興奮を抑えましょう。

過度に情報を得ても、ご自身でできることは感染拡大をさせないよう、心がけることです。

がんばっているご自身が、一部の人たちに流されて、批判し合ったり、「そういう人がいるなら私も！」とならないようにしましょう。



・出典：東京医科歯科大学精神科「新型コロナウイルス感染症流行下でのストレス反応について」

~memo~

ご自身について、からだ、こころ、行動の変化はありますか。
また、普段と変わらず続けられていることはありますか。
気づいたことがあったら、書き出してみましょう。

-
-
-

しっかり食事をとる

食欲がないときや、食べ過ぎてしまうときは、こころやからだが疲れているサインかもしれません。

無理をせず、いつもより少しゆっくり休みましょう。

食欲がないとき

刺激物を控え、
消化のいいものを食べる



食べすぎてしまうとき

30回ほどを目安に、
よく噛んでゆっくり食べる



快適な睡眠のすすめ

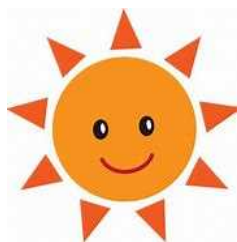
規則正しい起床・睡眠のリズムを保つように心がけましょう。

朝の自然光を浴びましょう。太陽の光で体内時計をリセットすることができます。

また、昼間はカーテンを開けて過ごしましょう。

夜間のスマホ、ゲーム、テレビ視聴は控えめに。バックライトの刺激でリズムが崩れたり、眠りを助けるメラトニンの分泌が抑えられて不眠になります。

寝る前にはゆっくりと入浴をしてリラックスしましょう。ぬるめのお湯に入ったり入浴剤を使用することも効果的です。



からだを動かす

部屋の中でもできるだけからだを動かしてみましょう。

からだを動かすと、気分や体調が整います。

また、日中の運動は夜にすっきり眠ることを助けてくれます。

ストレッチ・ヨガ



ラジオ体操



肩・腕・首のストレッチ



①手首伸ばし



②指伸ばし

指を
1本ずつ
ゆっくり
反らす



後ろに
ひじを
ひいて
はなす



③ひじをぎゅーっパツ



④肩回し

両手は
胸の前で



⑤首回し

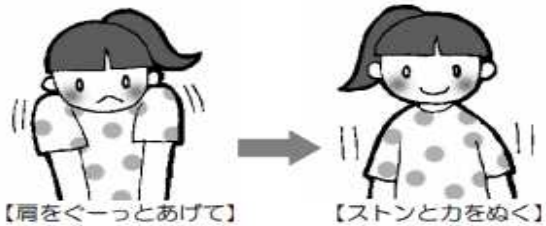
リラクゼーションのための呼吸法

1. 鼻からゆっくり息を吸ってください
－ ひとつ、ふたつ、みっつ －
肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
2. 静かにやさしく「私のからだは穏やかに満たされています」
と自分に語りかけましょう。
今度は口からゆっくり息を吐きます。
－ ひとつ、ふたつ、みっつ －
肺からお腹まで、すっかり息を吐ききりましょう。
3. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と
自分に語りかけます。
4. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。
5. 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。



肩のリラックスメソッド

1. 椅子に深く座る。足はしっかり床につけ、背中をのばす。
肩を上げたり回したりして、体の感じを確かめる。
2. 10秒ほど肩に力を入れたまま、他の部分の力を抜く。
肘や首、足、顔に力が入ってしまっていないか？
3. 背中はずのまま、ストーンと肩の力を抜く。
全部力を抜いたと思って、まだ力が入っていることがあります。
4. 少し楽な姿勢で休む。
5. 2～4を2回繰り返す。
6. 3の「ストーン」を「ゆっくり」に変えて、2～4を2回繰り返す。



正しい情報を適切な量で取り入れよう

新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。

情報が多すぎると不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。

(工夫)

- ・見る時間を決める
- ・ワイドショーではなく、ニュース番組を見る
- ・SNSから離れる



○信頼性が高いと考えられるホームページの例

- ・厚生労働省：新型コロナウイルス感染症について
- ・WHO
- ・NHK NEWS WEB

他者とのつながりを保つ

宿泊療養施設入所中・自宅療養中の方は、実際に人と会って話す機会が限られてしまいますが、できるだけ電話やSNS、ビデオ通話などで顔の見えるつながりを保つことをおすすめします。定時の顔の見えるビデオ通話がおすすめ！

家族や友人など支えになる人とのコミュニケーションを保つことは孤立感や孤独感を和らげてくれます。できるだけ、意識的に支えになる人とのつながりを持ちましょう。



好きなこと・楽しいことをする

自分の好きなことや楽しいことを積極的にいき、気分をリフレッシュさせましょう！



～memo～

やると元気になること、リラックスできること、楽しいことはどんなことがありますか。

発想の転換！

時間ができたこの機会に、今までやりたくてもやれなかったことをするのもいいかもしれませんね。

- ✓
- ✓
- ✓

アルコール、タバコ、ゲームに頼らない

ストレスを解消するために、お酒やタバコが増えたり、ゲームに没頭する時間が延びていたら心配です。お酒やタバコ、ゲーム等に頼りすぎている方は、「自分は大丈夫」と思わず、適切な量や時間を今一度見直してみましょう！

- ・ 飲酒量が新型コロナウイルス感染症の問題が出る前と比べて増えている方は、以前の飲酒量になるように心がけてみましょう。タバコの本数、ゲームの時間も同様です。
- ・ また、飲み始める時間が早まった方は、元の時間に戻すことも効果的です。



「不安」や「怒り」の対処法

自分の力で変えることができるもの
＝コントロール（対処）できるもの
具体的に解決策を考える

自分の力で変えることができないもの
＝コントロール（対処）できないもの
変えられないことを受け入れ、
今の時点で自分ができることを考える

平安の祈り

主よ
変えられるものを変える勇気と
変えられないものを受け入れる心の静けさと
両者を識別する英知を与えたまえ

ラインホルド・ニーバー（アメリカの神学者）

自分を責めない

日常生活の中で、
「上手くいかない」
「いつものように出来なくなった」
と感ずることがあるかもしれません。

今は大変な非常事態であり、普段出来ていたことがスムーズに出来ないと感じることは自然なことです。

出来ない自分を責めたりせずに、
大変な中で頑張っている自分をねぎらって
あげましょう。



おわりに

こころの健康を保つために自分でできる対処法についてご紹介しました。世の中が大きく変化しているときだからこそ、できる限り「いつもと変わらないもの」を大事にしましょう。そして、日常の生活リズムを維持し、自分のからだやこころの安全や健康のために必要なことを意識的に作っていくことをおすすめします。

また、不安やつらい気持ちは自然に回復していくことがほとんどですが、「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。お一人で抱え込まず、ご相談ください。

◆新型コロナウイルスに関するこころの電話相談◆
(秋田県精神保健福祉センター)

- 平日：9:00～16:00
- 土日祝日（年末年始を除く）10:00～16:00
- TEL：018-831-3939

参考資料

- ・ WHO「 COVID-19アウトブレイク中のメンタルヘルスの・心理的配慮」
- ・ 東京医科歯科大学精神科「新型コロナウイルス感染症流行下でのストレス反応について」、「ストレスの対処法」
- ・ 日本赤十字社「こころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」
- ・ 厚生労働省「こころの耳 東京ストレッチ物語」
- ・ 日本アルコール・アディクション医学会ホームページ

