

新型コロナウイルス感染症で不安を感じている方々へ

～こころの健康を保つために～



令和2年11月 秋田県精神保健福祉センター作成

はじめに

新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

感染が拡大する状況では、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。

このリーフレットでは、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紹介しています。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。

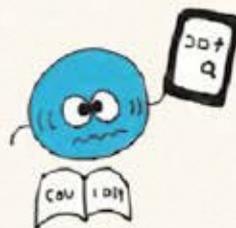


心の負担を軽くするために

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、書き出してみましよう。

- ✓
- ✓
- ✓

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、心や体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



食べ過ぎてしまうとき

30回ほどを目安に、
よく噛んでゆっくり食べる



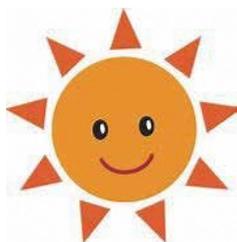
快適な睡眠のすすめ

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。



体を動かす

部屋の中でもできるだけ体を動かしてみましょう。

体を動かすと、気分・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



ラジオ体操



肩・腕・首のストレッチ



休憩・気分転換を心がける

からだやこころの疲れが溜まってきたら、休憩・気分転換を心がけましょう。（例）散歩、ストレッチ、運動、音楽を聴く、食事、入浴など。また、自分の好きなことや楽しいことを積極的に行い、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、
やらずにいると調子がいいことはどんなことでしょうか。

- ✓
- ✓
- ✓

リラクゼーションのための呼吸法

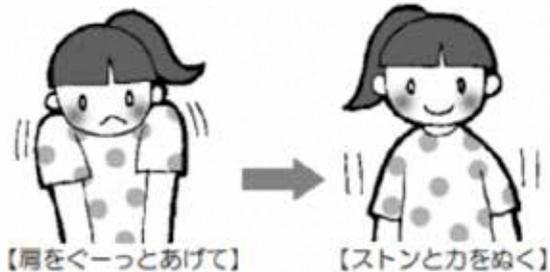
1. 鼻からゆっくり息を吸ってください
－ ひとつ、ふたつ、みっつ －
肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
2. 静かにやさしく「私のからだは穏やかに満たされています」
と自分に語りかけましょう。
今度は口からゆっくり息を吐きます。
－ ひとつ、ふたつ、みっつ －
肺からお腹まで、すっかり息を吐ききりましょう。
3. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と
自分に語りかけます。
4. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。
5. 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。



出典：アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立PTSDセンター
日本語版作成・兵庫県こころのケアセンター「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」

肩のリラックス法

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、顔に力が入っていませんか？
3. 背中はまだすぐのまま、ストンと肩の力を抜く。
全部力を抜いたと思っても、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「ストン」を「ゆっくり」に変えて、2～4を2回繰り返す。



アルコールやタバコに頼らない

環境の変化や行動の不自由さなどからくるストレスをお酒で解消している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。適度な飲酒はストレス解消にもなりますが、アルコールの量や飲み方が心配な方やタバコに頼りすぎている方は、今一度アルコールやタバコとの付き合い方を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、以前飲んでいただけの量になるように心がけましょう。

飲み始める時間が早まった方は、元の時間にお戻しいただくことをおすすめします。

ご家族や周りの方からみてアルコールやタバコなどの面で心配がみられる場合は、ご本人に声をかけてください。



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。

- ・ 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

新しい生活様式が呼びかけられている中、実際に人と会って話をしたり飲食をする機会が限られてしましますが、できるだけ電話やSNS、ビデオ通話などでのつながりを保つことをおすすめします。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、支えになる人とのつながりを意識的に持ちましょう。



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つく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を誰かに話すことで、気持ちが和らぐことがあります。こころの不調を感じていらっしゃる方は、一人で抱え込まずに、身近な信頼できる人や地域の相談窓口にご相談することをおすすめします。

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



発行：秋田県健康福祉部障害福祉課

〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1 TEL: 018-860-1331