

# T-PEC LETTER

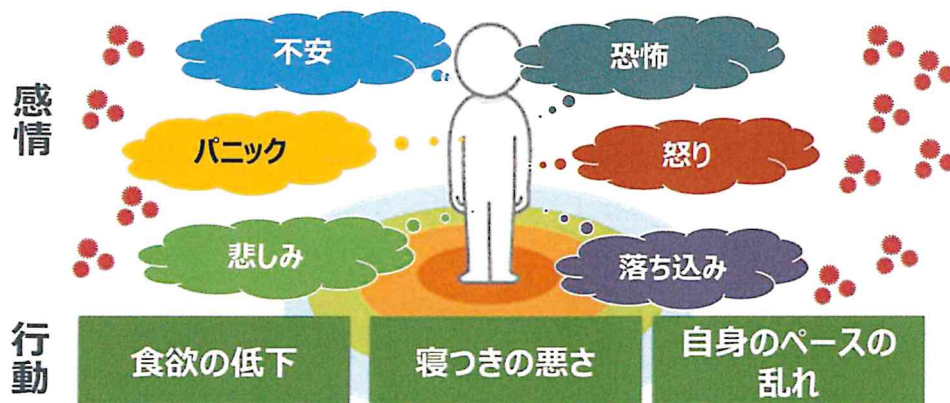
シリーズ

## 非常時におけるセルフケア①

### 予想もしなかった非常事態といえる状況

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、これまでの日常を過ごすことが難しくなり、仕事の仕方も随分と変わった方もいらっしゃるでしょう。みなさまそれぞれに様々なストレスを感じていらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、このような非常事態で活用できるセルフケアについてご案内します。心身の健康を整えていただく一助にいただければ幸いです。

### 非常時や強いストレスを感じた時の変化



非常時や強いストレスを感じる状況下では、上図のような感情や症状が自然な反応として起こることがあります。新型コロナウイルス感染症は、世界的にも初めての経験であり、誰もが不安や恐怖などの感情を抱いて当たり前の状況です。その他にも、パニック、怒り、悲しみ、落ち込みなどの感情を抱く方もいるでしょう。さらに、食欲の低下、寝つきの悪さ、自身のペースの乱れなどの変化を来す場合もあります。

### 対処方法1：生活リズムを整える

まずは、日常の生活のリズムを整えることが何よりの基本です。

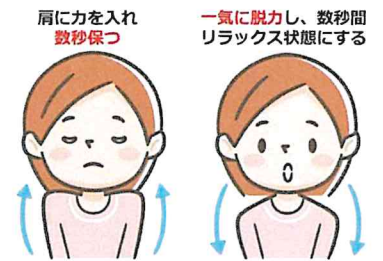
- 食事や睡眠などの生活リズムを取り戻す
- 気持ちの切り替えなどのリラックスできる時間を今までよりも増やすことを心掛ける
- 食生活では、5大栄養素（糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル）をバランスよく取り入れた食事を用意し、ゆっくり楽しんで味わう



### 対処方法2：不安に対処する

不安や緊張が続き、リラックスする時間が減ると、身体的にも精神的にも疲弊をしていきます。疲弊を防ぐためには、リラックスする時間を持つことが重要です。次のページで具体的な対処方法をご紹介します。

- 情報収集時は、情報に触れる時間や情報発信元を絞るなどの工夫をする
- 不安や緊張を和らげるためには、リラクゼーションが有効
  - ・リラクゼーションの基本は、呼吸。腹式呼吸、深呼吸を心がける
  - ・筋弛緩法と呼ばれる筋肉を弛緩させるリラクゼーションによって、リラックス効果が得られる



- ①70%の力で、体の一部の筋肉（例えば肩：右図）に5～8秒ほど力を入れる
- ②その後、力を抜いて10秒ほど脱力して、力が抜けた感じを味わう

※緊張していることに気づいた時、これから緊張する場面に赴く時、眠る前などに行なうことが有効

### 対処方法3：楽しいことをする

ストレスが溜まると感染症への抵抗力も弱まると言われています。心の健康に良い影響を与える感情は「嬉しい」「楽しい」「ほっこりする」などのポジティブな感情です。好きで楽しいことをやってストレス解消をしましょう。好きで楽しいことをやっている時が心の健康にとって最高の栄養になります。



- 音楽を聴く、歌を歌う
- ペットと遊ぶ、犬や猫などの動画を見る
- アロマなどの香りを楽しむ
- 配信動画を見て、体操・運動・一緒に歌う・踊る
- お笑いを見る、大声を出して笑う

### 新型コロナウイルス関連電話によるメンタルヘルス相談内容



- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 心身の持病での不安感の増大・体調の悪化</li> <li>● 職場の閉鎖・異動や転職などの影響</li> <li>● 病院や施設の面会不可による家族に会えない心配</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ギャンブル・アルコール・暴力などの表面化</li> <li>● 妊娠中の不安</li> <li>● 外出自粛のストレス発散方法のなさ</li> <li>● 飲み会、旅行への実行判断</li> </ul>                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在宅勤務のストレス</li> <li>● 職場や友人関係での意見の相違・もめごと</li> <li>● 咳エチケット・手洗いがい・検温に関して・ポジティブさ・ネガティブさの相違</li> <li>● 失職に関すること</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 国や政府、自治体対応についての怒りや不満</li> <li>● 公務員、スーパーマーケット、ドラッグストアのクレーン対応や異常な多忙</li> <li>● 体調の悪化と感染不安</li> </ul>                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染したのではないかと不安の増加</li> <li>● 外出できないことに関する相談</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染して隔離された方からの相談</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● メンタルヘルス不調の悪化</li> <li>● 感染したのではないかと不安の増加</li> <li>● 家族（本人）が情緒不安定になっている</li> <li>● 職場や友人関係での意見の相違・もめごと・発熱者への対応への怒りや理不尽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 業務減のストレスについて</li> <li>● 異常な多忙な状態のストレスについて</li> <li>● 看護職・介護職からの退職や休業について</li> <li>● 失業～自殺リスク</li> <li>● その他、質問の増加</li> </ul> |

ストレスがかかることにより、元々持っていたメンタルヘルスの不調や身体的な症状に関する不安などがより表に現れてきています。さらに、ウイルスは目に見えず、感染者がどこにいるかも分からないため、「自分も感染してしまうのではないかと不安に思う気持ちも多く語られています。

ティーペックでは、一人ひとりの身近な不安、困りごとに対応できるよう全力でサポートしています。

<T-PEC LETTER : No.02~05 参考資料>

- ・ "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak", World Health Organization [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2)
- ・ 「新型コロナウイルスに対する心と体の免疫力をつける」一般社団法人日本産業カウンセラー協会 <https://www.counselor.or.jp/covid19/covid19column8/tabid/514/Default.aspx>
- ・ 「コミュニティの危機とこころのケア」一般社団法人日本心理臨床学会 <https://www.ajcp.info/heart311/>
- ・ 「新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方々のこころの健康を維持するために」日本赤十字社 [http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330\\_006139.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html)
- ・ 「新型コロナウイルス感染症対応—テレワーク（在宅勤務）取り組みの留意点—」一般社団法人日本産業カウンセラー協会 <https://www.counselor.or.jp/covid19/covid19column6/tabid/512/Default.aspx>
- ・ 「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」国立研究開発法人国立成育医療研究センター <http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>