

感染症流行期に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～

隔離されると、私たちには次のような様々な反応が生じることがあります。



自分の体調や仕事や将来について不安になります。



最悪な事態を想像して、非現実的な考えになったり、落ち着かなくなったり、恐怖感が強くなったりします。



自由が制限されることで怒りや不安を感じます。

自分の行動が感染の原因となってしまったかもしれないと自責の念に駆られます。



他の人との交流が制限されているため、孤独や寂しさを感じます。



周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。

イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。



隔離されたときにこうした反応が生じるのはとても自然なことです。
こころの健康を保つために、私たちは自分自身を十分にいたわる必要があります。



おすすめすること



自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。

自分自身と対話する時間を持ち、感情をありのまま受けとめましょう。



普段通りの時刻に起きて睡眠リズムを保ちましょう。十分に食事を取り、なるべく運動も取り入れましょう。



お気に入りの本を読んだり、絵を描いたり、音楽を聴いたり、ストレッチをしたり、出来る範囲で楽しくリラックスできる活動を心がけましょう。

書きものやパズルをしたり、頭を使うゲームを考案するのもよいでしょう。



苦しい状況であってもユーモアを忘れないようにしましょう。笑顔や小声でくすくす笑うだけでも不安感やイライラ感を和らげることができます。



家族や友人とのつながりを持ちましょう。SNSを活用したり、ビデオ・音声通話をしたりするのもよいでしょう。



希望を持ち続けましょう。家族、信念、自分の価値観など、意味があると思えるものを信じましょう。



周囲の人に気持ちや考えを共有するように心がけましょう。



避けた方がよいこと



感情を隠したり抑え込んだりしないようにしましょう。

最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。



一日中、眠り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げかねません。



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。情報過多は必要以上に不安や心配を引き起こすかもしれません。



引用：日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」より



株式会社 **ハピネス・アイ**
(旧ヘルスウェイブ)

メンタルヘルスセンター

〒604-8162 京都市中京区烏丸通六角下七観音町638 東洋烏丸ビル2階
[HP] <https://happiness-i.co.jp/>

春は変化の多い季節。まして今年は刻一刻と事態が変化し、未だ先も見通せない不安な状況が続いています。こうしたときは自覚している以上に気を張って、知らず知らずのうちに疲れやイライラがたまっている可能性があります。気軽に取り入れられるセルフケアを実践して心身の健康を維持しましょう。

健康を維持するための「あかさたな」

あ るく  天気のよい日は人混みを避けて近所を散歩してみよう。	か がむ  スクワットの動作（椅子への立ち座り）で脚の筋力を維持しましょう。	さ さえる  いろいろなポーズで静止してバランス感覚を鍛えましょう。 ※転倒に注意！	た つ  座りっぱなしにならないよう、できるだけ立って家事をしましょう。	な んでもたべる  バランスのよい食事で免疫力をつけましょう。
は く  鼻から吸って口から吐く腹式呼吸でリラックス。	ま るめるわす  ストレッチをしたり関節を回したりして体をほぐしましょう。	や すむ  疲れている時や体調の悪い時は無理せず休みましょう。	ら じおたいそう  満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。	わ らう  一日一回は笑顔になれることを探してみよう。

ここがポイント！

お腹を使った深い呼吸を繰り返すことによって、心身をリラックスした状態に導きます。

背筋を伸ばして、余計な力を抜く。



軽く目を閉じて、鼻から息を吸う。



下腹がふくらむように 1・2・3

長く静かに口から吐く。



下腹がへこむように 5・6・7・8・9・10

※自分のペースで繰り返しながら自然な呼吸に移っていく（呼吸に意識を置く）

自分に合った「プチ・リフレッシュ」

例えば・・・

- * 音楽を聴く
- * 歌を歌う
- * ゆっくりお風呂に入る
- * 絵を描く
- * おしゃべりする
- * 日記をつける
- * 大好きなおやつを食べる
- * ヨガをする
- * 空を見る
- * よく寝る
- * ペットと遊ぶ
- など

あなたのお気に入りプチリフレッシュは？



ここがポイント！

リフレッシュしているつもりでも、頭の中では別のことを考えていたりすると心はなかなか休まりません。大切なのは、**短時間でも「今、ここ」に集中すること**です。目の前のことに集中し、一時的に脳をリセットさせましょう。

今回ご紹介した方法を実践しても、あまりスッキリしない、疲弊した状態が続く、大切な人や自分自身を傷つけてしまう、といったことがあれば、それは、あなたが真剣に向き合ってきたからこそその疲れです。決して一人で抱え込まず、周りの人にご相談ください。

参考資料：日本ストレスマネジメント学会 ライフスタイル実践領域部会「お家の中でもできる心と体の健康を維持するためのあかさたな」より
国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部「新型コロナウイルスに負けないために セルフケア編」より

