

# 新型コロナウイルス感染症流行下で こころの健康を守るには



## 私たちのこころに何が起きるかを知ろう

今まで当たり前に行っていた、日常的な活動が制限される状況下では、私たちの中で以下のような感情が起こりがちです。これは、ストレスに対する自然な反応で、異常なことでも、恥ずかしいことでもありません。

### ➤ 起こりがちな感情

恐怖・不安・抑うつ・悲しみ・倦怠(だるさ)・寂しさ・怒り・フラストレーション・イライラ 等

## 健康的な生活習慣を守ろう

バランスの良い食事を取り、起床就寝時間を一定にして十分な睡眠をとり、自分の体調に合った運動をしてみましょう。気持ちを落ち着かせようとして、タバコやアルコール、薬物(医師の指示による使用は可)に頼るのはやめましょう。

## 日々のルーティンを作ろう

慣れない状況でも普段のルーティンを守ったり、新しい状況に合った新たなルーティンを作ったりすることは、生活の秩序・目的意識を維持し、健康を保つのに大変役立ちます。仕事、運動、学習、趣味、健康的な娯楽などの日常的な活動を、定期的に行うようにしましょう。

## 信頼できる情報を得るようにしよう／情報に接する時間を制限しよう

もっとも適切な予防策に役立つ、信頼できる情報源(WHO や厚生労働省)からの情報を得るようにしましょう。ウイルスに関するメディア情報に接する時間を制限し、ウイルスと無関係な活動(読書や音楽鑑賞、料理や趣味の活動など)とのバランスをとりましょう。ウイルスに関する情報に接し続けることは、無自覚なストレスにつながります。

## 他者とのつながりを保とう

電話やメール、LINE、Skype などを使って、あなたの信頼できる人、親しい人たちとのつながりを意識して保ちましょう。自分の感じている不安や悲しみなどについてもお互いに打ち明けましょう。

## ストレス状況下で自分の感情とうまく付き合うために心理学的方略を活用しよう

「どうせ役に立たない」と考えず、いろいろな方法を積極的に試してみましょう。

# やってみよう！

## ストレスを和らげるのに役立つようなこと

自分が何を恐れているのか、よく考える。自分の力が及ぶこと、及ばないことを区別。

ストレスマネジメント  
テクニックの実行その壱。

**「呼吸法」**

超・カンタン！

プログラムでやっています！  
ストレスマネジメント  
テクニックの実行その弐。

**「筋弛緩法」**

「今」に注意を向ける……。  
アプリ色々あります。  
ストレスマネジメント  
テクニックの実行その参。

**「マインドフルネス瞑想」**

1日の最後に感謝の言葉を書く。  
ストレスマネジメント  
テクニックの実行その四。

**「感謝の日記」**

自分が実行している活動の自粛が、新型コロナウイルス感染の可能性を減らすという社会貢献につながっていることを意識する。

ストレスマネジメント  
テクニックの実行その伍。

**「自分に優しい言葉をかける」**

厳しい言葉で奮い立たせるのではなく……



参考・引用：日本心理学会 [https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp/](https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)

WHO [https://extranet.who.int/kobe\\_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf](https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf)