



新型コロナウイルス感染症関連対策

こころとからだのケア

新型コロナウイルス感染症の対策をしながらの新しい生活様式に、さまざまな不安や戸惑いがあるかも知れません。こころの健康を保ち、この困難を乗り越えてくためのヒントをお伝えしたいと思います。

こころとからだ健康を守るための4つのポイント

1 心理的な反応を知る

今までに体験したことのない状況でストレスにさらされて、不安、怒り、恐怖、イライラ等を感じることは人として普通の反応です。人によって現れ方や、現れる時期は様々です。心理的なストレスが、身体症状として現れることもあります。自分の弱さのせいだと責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。

このような心理的反応があります・・・

- ・感染するのではないか、誰かを感染させるのではないかと考えてしまう。
- ・いつも通りの生活が送れないことや、過度の我慢を強いられることへの怒りを感じる。
- ・学業や将来のことを考えると不安になってしまう。
- ・悲しい気持ちになったり、気分が落ち込んでしまったりする。
- ・家で過ごす時間が長くなることによって、孤独感や閉塞感がある。
- ・従来のサポートやケアが得られないことによって精神的な苦痛が強くなる。



2 ストレスや不安に対処する

まずは、十分な栄養と睡眠をとることが大切です。できる範囲で適度な運動を取り入れ、生活のリズムを守りましょう。ストレス対処のためにアルコールやタバコ、薬物を頼ることは避けてください。具体的な目的や達成感があるシンプルな作業や、楽しさや安心を感じられる活動に取り組みましょう。

- * 料理やお菓子作りをする
- * 部屋の模様替えをする
- * 日光浴をする
- * お風呂にゆっくり入る
- * 好きな入浴剤を使う
- * 植物を育てる
- * 音楽を聴く
- * 動画や映画を見る
- * ゆっくり味わって食べる
- * 本や漫画を読む
- * スマートフォンで写真を撮る
- ・・・など



3 正確な情報を知り、感染を広げない

非常事態の時には必ずデマやフェイクニュースが流れます。メディアでも不安をあおるような報道が見られることがあります。すぐに信じてしまうのではなく、正しい情報かを見極めていく必要があります。また長時間多くの情報にさらされると心も身体も疲れてしまいます。テレビや SNS の時間を制限することも有用な方法です。若い世代は、感染しても無症状のことが少なくありません。それは、症状がなくても感染しているリスクがあるということです。それを十分に認識し、感染拡大防止に努めましょう。

4 つながりを保ち、孤立しない

自宅にこもる時間が増えると、社会との関わりを持つ機会が少なくなってしまうます。孤独を感じたり、不安になったりする人もいます。このような時には信頼できる人と連絡を取ることが大切です。直接会うことはできなくても、電話やメール、SNS 等を使って、家族や友達とのつながりを保ってください。