

# 非常事態の中でこころの健康を保つために

新型コロナウイルスの感染拡大によって、自宅勤務となっている方も多くことでしょう。急にこれまでとは違った働き方になり、この先いつまでこれが続くのかも分からず、戸惑っている方も多くかもしれません。「1か月近く直接人と話していない。雑談しないと気が狂いそう」「仕事中でもつい気になってネット検索して、悪い方に考えてゆううつになってしまう」「在宅勤務で夫婦喧嘩が増えた」などという声も聞かれるようになりました。「自宅勤務は楽かと思ったけれど、続けてみると辛い」という方もいます。

人間にとって、環境が変わることはそれだけでストレス要因です。もちろん個人差はありますが、これまでと違った仕事環境に急に置かれたことで、いろいろな反応が出てくるのは自然な結果です。頭痛、倦怠感、肩こり、イライラ、落ち込み、食欲不振、不眠、買い物癖、ゲーム癖など、色々なストレス反応がありますが、多くは人によって出やすいパターンが決まっています。自分のストレス反応が出そうな時、または出てきた時には、早めに対処したいですね。

## ◆私たちにできること◆

### 1. できるだけ一定の生活習慣を守る

食事や睡眠の時間をしっかり取り、生活のルーティンを回しましょう。仕事時間も開始・終了時間を明確にすることで生活のメリハリがでます。公私の区別がつけにくい分、生活の時間管理が大切になってきます。

### 2. コントロールできるものに焦点を当て、実行する

手洗いうがいをする、三密(密閉・密集・密接)を避ける、など日常生活の中で自分にできることに目を向け、取り組みましょう。自分でどうにもならないことを考え続けるのは不安が増す元になります。

### 3. コミュニケーションを積極的にとる&雑談をする

意識してコミュニケーションをとりましょう。web会議やメール、電話など、使えるツールはどんどん活用しましょう。また、直接人と会えなくても、チャットで雑談をするだけでも、孤立や孤独を防ぐ手立てになります。

### 4. 退屈や緊張に対処する

この時期は、時間がなくて普段はなかなかできないことに取り組むチャンスともいえます。外出は不自由で退屈に感じるかもしれませんが、家で何かできることはないでしょうか？また、心身が緊張しやすいので、リラクゼーションやマインドフルネスなどを日課にするのも有効です。

### 5. メディアの情報収集にはまりすぎない

情報過多は却ってストレスの元になります。不安を煽るようなメディアからは距離を取ってOKです。ニュースを見る時間や開くサイトを限定する、SNSをはじめとしたネットやテレビを延々と見続けることを避けるなどが対策となります。

### 6. 体を動かす

適度な運動は心にも体にもよい影響を及ぼします。自宅勤務は運動不足になりがちなので、少しでも体を動かしましょう。ストレッチやラジオ体操、ヨガなど、自宅でできることを続けていきましょう。

### 7. 自分や自分の大切な人を守る

辛い時には周りに助けを求めることが、自分自身や大切な人を守る事に繋がります。必要だと思う時には、躊躇せず周りにサポートを求めてください。

(臨床心理士 村上裕子)

参考資料：Uniformed Service University, Center for the Study of Traumatic Stress提供 医療従事者等向けガイド