



こころの専門家から、元気にいきいきと働き、自分らしく輝くためのヒントをお届けします。



「今月号目次」

■メインコラム：コロナ・ストレスに関するこころのケア

■サブコラム：子どものストレスケア

コロナ・ストレスに関するこころのケア

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、休校やテレワーク、生活用品の入手困難など、わたしたちの多くが仕事や生活の変化を余儀なくされました。次々と報道される情報を取り入れ続けることの緊張の持続や、いつもの方法でストレス発散ができないことの辛さもあるかもしれません。感染予防と同時に、自分自身や家族のこころの健康の維持も大切です。今月は、セルフケア（自分のためのケア）についてご紹介します。お困りの際は、ぜひ医療職のサポートをご利用ください。

■自分の心身の状態を受け止めよう

危機的な状況において、ストレスを感じることは大人も子どもも当然のことです。悲しくなったり、イライラしたり、不安になって落ち着かない気分になるのも、正常反応であることをまずは意識します。ご自身の感情を否定せず、優しく受けとめた上で、いつも以上にセルフケアを手厚くしましょう。

■情報との付き合い方を見直そう

信頼できる情報にアクセスしましょう。特にインターネット上では、膨大な情報がとめどなく発信されていますので、際限なく見てしまうと不安や緊張がずっと続くこととなります。緊急情報以外は1日の中で見る時間を決める、閲覧するサイトを絞る、決まった時間にはTVやネットを見るのを切り上げて就寝するなどして、メディアから適度に距離を置き、心身の負担を減らすことを心がけましょう。

■コミュニケーションをとろう

家族や友人、同僚などの信頼するひととコミュニケーションをとりましょう。不安や困りごとについて、言葉にして誰かと話すことで気持ちが楽になる効果があります。直接会うことは難しいことも少なくありませんので、電話、WEBカメラでの通話、メールやチャットなど、身近なツールを使いましょう

■生活リズムを整えよう

ストレスがかかっている時や、仕事や生活のスタイルが変わった時は、睡眠や食事、時間の使い方など、基本的な生活習慣が乱れやすくなります。昼夜逆転、ネットやゲームへの没頭、暴飲暴食、アルコール摂取の増加に注意して、生活リズムを整えることが心身の健康の維持に役立ちます。

■リラックス法をつかおう

自分にあうリラックス法を見つけましょう。アロマセラピーをしたり、落ちつく映像や音楽を味わう、ゆっくりとお風呂に入るなどの方法があります。また、呼吸法やストレッチなどで体をほぐすと心もリラックスします。

10カウント呼吸法：鼻から吸って、口から「ふ～」と言いながらゆっくりと吐きます。ペースとしては、1、2、3、で鼻から空気を吸い、4で一瞬とめて、5、6、7、8、9、10で息を吐くくらいです。

■リフレッシュ・運動をしよう

屋内での生活時間が長くなると、運動不足になりがちです。人込みを避けられる公園や道を散歩する、家の中でできる筋肉トレーニングやストレッチをするなど、少しでも身体がすっきりして気分が落ち着く方法を探しましょう。

参照：WHO「COVID-19流行によるストレスへの対処」

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)

Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf





子どものストレスケア

今月のひとこと

脳を休ませて身体の声聞く 田中圭一「うつヌケ うつ ンネルを抜けた人たち」

長い休校期間や報道で、ストレスを感じているお子さんも少なからずいると思われます。うまく発散できずイライラしたり、兄弟げんかが勃発しやすくなったりと、親としても対応に苦慮してしまいますね。

まずは子どもの言葉に耳を傾け、「イライラするのは当然だよ」などと、大人が言葉にして受け止めてあげることで少しは気持ちが落ち着く場合もあります。子どもは、自分がいつもと違う状態になっていることを自覚しづらかったり、モヤモヤに気づいてもうまく言葉にできなかったりすることがあるからです。

また、家族で簡単な活動報告をする習慣を持つこともよいでしょう。朝に1日やることを話す、夜寝る前にやったことをお互いに報告して感想を話し、コメントしあうなどの時間があることで、気持ちの受け止めになり、不安の軽減につながります。ゲーム三昧が心配される場合も、ただ禁止をするだけではなく、どう過ごせるかを話し合えるとよいでしょう。生活リズムを整えるきっかけにもなります。「〇〇家会議、はじめます」などユーモアまじりに楽しい雰囲気で行うことがポイントです。

最後に、子どものケアをするためには、大人が自分自身のケアをすることがとても大切です。



仕事や家事の合間に、3分間だけあなたのための時間を作ってください。目を閉じて、掌を胸の辺りに当てて、ゆっくりと呼吸をしながら自分の身体の感じに目を向けてみましょう。肩に力が入っていませんか？呼吸が浅くなっていませんか？首の付け根が固まっていませんか？「こんなふうに感じていたんだね」「頑張ってるね」「だいじょうぶだよ」、他人にするように、どうかあなた自身にもねぎらいと励ましの言葉をかけてあげてほしいのです。

今回は、「時間の使い方」をお届けします。※内容は変更する可能性があります。

こころの通信コロナ対策特別号は通常配信版と異なり、
無償提供しています。どなた様にも広くご案内ください。

【ご使用の際の注意点】

- ・ 改変せずそのままお使いください
- ・ 引用は引用元を明記してください
- ・ 第三者にご紹介の際には医療法人社団 弘富会のウェブサイト
(下記URL) にてお願いします。
<https://clinic.iomhj.com/>

お問い合わせは下記メールまでお願いします。
医療法人社団 弘富会 神田東クリニック/MPSセンター
コンサルティング事業部 こころの通信編集部
co1@iomhj.com

Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.

