



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：「コロナ対策：5月号第1弾」休業中のあなたへ（マインドフルネス編）
- サブコラム：【参考】こころの不調からの職場復帰についての情報リスト

## 【コロナ対策：5月号第1弾】休業中のあなたへ（マインドフルネス編）

メンタルヘルス不調をきっかけに会社を休業されている間、誰しも多かれ少なかれ、焦りや不安を抱えます。「みんなに申し訳ない」「早く復職して休んだ分を挽回しなければ」「減入っている自分はダメだ」など、自分を追い込むような思考とともに、焦りや不安、悲しみ、孤独といった**ネガティブな感情**にとらわれがちです。世界的なコロナウイルス感染拡大により社会全体が抱える様々な不安を感じられている方も多いのではないのでしょうか。休養中は休養している時ゆえのストレスがありますが、そこに昨今の社会的な不安が重なり、二重の不安を感じているといったことが言えそうです。

こういった**不安感**とどう付き合いながら生活していくことができるのでしょうか。今回は、道具もお金もかからない、自分の身体さえあれば実践可能な「**呼吸を感じる**」という、とてもシンプルなものをお伝えします。

タイミングは起床時、就寝前、何かの動作を終えた瞬間など、いつでも構いません。なるべく落ち着く環境で姿勢は座っていても横になっていても大丈夫です。時間は1分でも5分でも構いません。ゆっくりと自分の呼吸に帰りましょう。

“**呼吸に帰る**”とは、休業中の自分に対するネガティブな考え、コロナウイルスに関連するネガティブな情報など、**自分の外側にある刺激から自分を解放してあげ、自分の内側に注意を向ける**ということです。

呼吸中はお腹や胸が膨らむ感じ、鼻呼吸しているのであれば空気が鼻腔を通して出ていくときの感覚、座っているのであれば足が地面に接している時の足の裏の感覚、手がぼかぼかと温かくなっていく感覚、その場の空間、目を閉じていても感じる光の感じ、音やおいといった**五感**をフルに感じてあげます。

呼吸だけで五感を感じるのが難しい時は、何か**日常の動作**をしながら実践してみましょう。皿洗いをしている時に水が手にあたる感覚、お茶を飲む時にゆっくりとお茶がのどを通ってくる感覚など、ただただ、**今、自分がしている動きから五感を通じて入ってくるもの**に注意を向けていきます。

五感を感じながらも、色々な思考が浮かんできませんが、無理に消そうとしたり、考えないようにしようと頑張らないで下さい。「うまくできないなあ」「何にも感じられないなあ」といった考えが出てきても構いません。ネガティブな考えが浮かんできても、「ああ、今、自分はこんなふうに感じているんだなあ。」と思って、優しく受け止め、何度でも呼吸や感覚に注意を戻してあげましょう。

そう、お気づきの方もいらっしゃるかと思いますが、これは、**マインドフルに日常を過ごす**ということです。特別なスキルがなくとも、私たちが日々生活を送る上で見過ごしてしまう感覚にもう一度気づくということがマインドフルネスです。**自分の考えで事実をゆがめず、感覚に集中することを習慣化**することで、不安感から一歩距離を置くことができます。

ネガティブな感情や考えがありつつも、今、やること、現実に目が向けられるようになるため、落ち着いた行動をとることにつながっていきます。最初は違和感があるかと思いますが習慣化していくうちに、上手くできるようになっていきます。ぜひ、ためしてみてくださいね。

※今回ご紹介したものはじめ、様々なセルフケア方法がありますが、主治医とよくご相談の上でご活用ください。





## 【参考】こころの不調からの職場復帰についての情報リスト

## 今月のひとこと

### コロナ対策増号について

働く人やその家族が少しでも健康に過ごせることを願い、カウンセラーからストレスケアに役立つ情報を発信してまいります。

◆バックナンバー：

- ・2020年4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
- ・2020年4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」
- ・2020年4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」
- ・2020年4月号第4弾「コロナストレスと家族」
- ・2020年4月号第5弾「どうする？遠隔でのラインケア」
- ・2020年4月号第6弾「デマとヘルスリテラシー」

### ◆こころの健康と生活リズムについて知りたい

→新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ：先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう

以下の国際学会の共同提言の日本語翻訳版 日本うつ病学会HPより発表

国際双極性障害学会：時間生物学・時間療法タスクフォース、光療法・生物リズム学会

<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-2-covid-19.pdf>

### ◆職場復帰に向けての準備について知りたい

→職場復帰のガイダンス（働く方へ）（厚労省「こころの耳」）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/return/return-worker/>

### ◆自宅で簡単にできるストレッチについて知りたい

→東京ストレッチ物語（厚労省「こころの耳」）

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch.html)

### ◆他のひとの体験談を知りたい

→こころの病 克服体験記（厚労省「こころの耳」）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/over/>



次回は「【コロナ対策 5月号第2弾】休業中のあなたへ（復職準備編）」です。

新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、当面の間、神田東クリニックの平日の午前診療は10:00～、MPSセンターの電話相談対応時間は13:00～17:00（最終受付 16:30）へ変更させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

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.

