

## こころの健康を保つために～ with コロナ ～



### ➤ こころと体の変化

新しい生活様式への転換が必要となってきた今、私たちのこころと体には様々な変化が起こる可能性があります。その多くは一時的なストレス反応であり、多くの方々は時間とともに自然に回復していきます。事前にどのような変化が起こるか知っておき、そのために出来ることを知っておくことは、大切です。

#### <こころの変化>

- ・集中力がなくなる
- ・やる気が出なくなる
- ・イライラする
- ・孤独や寂しさを感じる
- ・怒りや不安を感じる
- ・些細なことが気になる
- ・体調や仕事、将来の事について心配になる
- ・最悪な事態を考えてしまい、落ち着かなくなる、恐怖が強まる
- ・必要以上に頑張らないといけないと感じる
- ・自分や他人を責める
- ・感情が湧かなくなったり、他人事のように感じる

#### <体の変化>

- ・食欲がない
- ・いつもより食べ過ぎてしまう
- ・なかなか眠れない
- ・何度も目が覚める
- ・手が震える
- ・汗をかく
- ・心臓がドキドキする
- ・頭痛、下痢、便秘、吐き気、体のだるさがある
- ・体の不調が気になる

\*人によって現れる変化は様々です。

### ➤ 生活の中でのヒント

普段の生活の中でも行えるこころの健康を保つためのヒントについてご紹介します。

#### <生活リズムを保ちましょう>

- ・カーテンを開け、日の光を浴びる
- ・外に出られなくても窓際で過ごす
- ・換気が出来る環境なら積極的に換気をする
- ・短時間でも体を動かす(ヨガ、ストレッチ、軽い体操など)
- ・昼寝(特に午後遅い時間の昼寝)は避ける
- ・就寝の1時間前にはスマホなどのブルーライトを浴びないようにする
- ・決まった時刻に寝る



\*出来る範囲で行ってみてください。



## <家族や友人、知人とのコミュニケーションを持ちましょう>

直接会わずに(対面でなくても)つながりを維持しましょう。

- ・電話、ビデオ通話、SNSなどで、つながりを維持する
- ・安心して話ができる人との時間を持つ
- ・感情を隠したり押しさえ込んだりせず、周囲の人に伝えましょう。

\*あなた自身ができる工夫\*

- ・「いま話してもいい?」と尋ねる
- ・自分がして欲しいことを相手に伝える
- ・「話を聞いてくれてありがとうございます」と伝える



## <気分転換することを心掛けましょう>

部屋の中でも気分転換のために、好きなことを行ったり、リラックスできる時間を持ちましょう。

- ・読書をする
- ・日記を書く
- ・伸びや深呼吸をする
- ・人と会わない時でも身だしなみを整える



## <情報と適切な距離を取りましょう>

多すぎる情報は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすことがあります。

- ・時間や回数を決めて情報収集をする
- ・政府や地方自治体、信頼できる専門家などの情報に目を向ける

### 【コラム1】 WHOからも…

WHO(世界保健機関)は、2020年3月18日付でこのころの健康を守るためのアドバイスを発表しました。私たちが日頃からできることとして、次のようなことが記載されています。

- ・不安をあおるようなソーシャルメディア(SNS)とはできるだけ距離をとりましょう。政府や地方自治体、信頼できる専門家などの情報に目を向けましょう。
- ・できれば決まった頻度で、一日に1~2回、決まったホームページをみるなどして最新の情報をチェックしておきましょう。正しい情報をえることは、不安を減らすことにも役立ちます。
- ・自分の身を守るとともに、まわりの人に思いやりをもって接しましょう。家族や、自分の生活するコミュニティで協力することは大切なことです。周囲の人とのつながりを絶たず、孤立しないようにしましょう。

## ➤ 注意したほうがよいサイン

次のようなことがあった時には、無理をせずに関専門家等に相談をしましょう。

- ・睡眠がほとんどとれない状態が何日も続く
- ・不安や悲しみなどで涙が止まらない
- ・自分の気持ちがコントロールできなくてつらい
- ・考えが先に進まず何もする気がしない
- ・自分の体を傷つけてしまったり、物を壊してしまったりする
- ・混乱してどうしようもなくなる



## ➤ 通院している方へ

医療機関への通院については、無理して自粛する必要はなく、主治医と相談して、通院の頻度などを決めましょう。通院の際は、マスクや手洗い、人混みを避けるなどの感染予防対策をしましょう。信頼できる周囲の人と話をし、見通しを立てることは、安心感や希望につながります。



### 【コラム2】お子さんがいる家庭では

- ・年齢や成長の度合いに応じた方法で、子どもが自分の不安や恐怖を表現できるようにしてあげてください。子どもは、自分の不安な気持ちを話したり、聞いてもらうことで安心感を得ることができます。
- ・日々の生活をできるだけ規則正しく、パターン化しておくことが大切です。それは子どもの安心感にもつながります。
- ・可能であれば家の中や人混みを避けた環境で運動したり、その子にあった体を動かす活動をする時間を作ってあげましょう。
- ・子どもは、不安やストレスを感じると、保護者に構ってほしそうにしたり、わがままを言って困らせるなどの行動をとる事があります。これはごく自然な事です。今の状況について、子どもが何に不安を感じているのか、何を心配しているのか、話す機会を作ってあげましょう。
- ・子どもたちは保護者がこのような状況でどう対応するかを観察しています。困った時、不安な時は、保護者のかたも遠慮せずに周囲の人やこころのケアの専門家などに相談するようにしましょう。大人が誰かに話を聞いてもらうなどして冷静さを取り戻すことは、それだけで子どもに安心感を与えることにつながります。

### 【参考資料】

- ・全国精神保健福祉センター長会 公開資料
- ・日本赤十字社 「感染流行期にこころの健康を保つために」
- ・Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak

## ➤ 依存症について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、様々な活動の自粛が求められる状況になっています。生活の変化により、アルコールや薬物などを摂る量が増えている可能性がある事も指摘されています。

### ◇信頼できる人とお話ししましょう

- アルコール、薬物、ギャンブル等やゲームといった依存症の悩みを抱えていると、このような状況では特に相談がしづらく、孤立しやすいとも言われています。自助グループに参加している方は、スポンサーや同じグループのメンバーなどと連絡を取って、周囲とのつながりが切れないようにしましょう。
- 医療機関への通院についても、無理して自粛する必要はなく、主治医の先生と相談して、通院の頻度などを決めましょう。通院の際はマスクや手洗い、人混みを避けるなどの感染予防対策をしましょう。信頼できる周囲の人と話をし、見通しを立てることは、安心感や希望につながります。



### ◇ぜひご相談ください

- 自宅にいる時間が増えたり、不安な状況が続くと、普段より飲酒量が増えたり、お酒を止めていた方は再飲酒のリスクが高まることがあります。以前に比べて、お酒を飲む時間が早まっている方は、規則正しい生活を心掛け、飲酒について考えましょう。お酒を止めていたけれど、再飲酒して止まらない方、飲酒量が増えてお悩みの方は、横浜市の相談窓口や医療機関にご相談ください。
- 医学的なアドバイスがない中で、前医でもらった余りの処方薬を自己判断で内服したり、過度に内服したりすることは、健康上大きなリスクを伴い、薬物依存症の発症につながる可能性もあります。治療中の方は、治療を中断せず、主治医や医療従事者などの専門家に相談しましょう。
- 新しい生活様式の中で、ギャンブル等の問題がある人たちはオンラインギャンブル等に過度に没頭する可能性があります。ギャンブル等の習慣についても、一人で抱え込まずに積極的に相談するようにしましょう。



## こころの健康・依存症に関する横浜市の相談窓口



こころの健康の悩みを抱えていると、このような状況では特に相談がしづらく、孤立してしまいやすいとも言われています。お困りの方は一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

### ■お住まいの各区福祉保健センター 高齢・障害支援課 障害支援担当

時間：平日8時45分から午後5時

### ■こころの電話相談（横浜市こころの健康相談センター） 電話：045-662-3522 FAX：045-662-3525

時間：平日午後5時から午後9時30分、休日午前8時45分から午後9時30分

対象：横浜市在住・在勤・在学の方

(相談時間はおよそ20分程度。原則、継続相談はお受けしていません。ご理解・ご協力をお願いします)

### ■こころの健康相談センターの依存症個別相談 電話：045-671-4408 FAX：045-662-3525

時間：平日8時45分から午後5時

対象：ご本人・もしくはご家族が横浜市在住の方