

# 新型コロナウイルスに対するメンタルヘルス対策 —正しく恐れ、冷静に行動するためのセルフケア—

昨年12月に発生した新型コロナウイルス感染症は、急速に世界に広がり、国内各地でも患者が発生しています。感染拡大を防ぐために教育機関の休校や職場においてはリモートワーク等の対応が取られていますが、終息の見通しが立たず、経済への影響も出始めています。

未知のウイルスに対する不安、いつもと異なる勤務状況、経済の先行き不安など何重にも不安が重なり、ストレスを感じやすくなっているとは思っていません。持病をお持ちの方はなおさらです。

こういう時にこそ、こまめなセルフケアで不安や緊張を和らげましょう。

今回は、WHO（世界保健機関）がリリースしたコロナウイルス流行によるストレス対処の内容と手軽にできるセルフケアの方法をご紹介します。

## 【COVID-19 流行によるストレスへの対処】（WHOパンフレットを参考に一部編集）

- ・危機に際して不安になったり、ストレスを感じたりするのは、ごく普通なこと。信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。友達や家族に連絡を取りましょう。
- ・家にいなければならない時は、健康的な生活習慣を心がけましょう。食事や睡眠、運動を適度にとり、社会との接点を大切にしましょう。
- ・気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒、薬物に頼らないようにしましょう。耐えられないと感じたら、医療従事者やカウンセラーと話をしてみましょう。必要があれば、からだや心の健康のための支援がどこで受けられるか、確認しておきましょう。
- ・適切な予防策が取れるよう、自分にかかるリスクの正確な判断に役立つ情報を集めましょう。WHOのウェブサイトや、地域や国の保健機関など、信頼できる情報源を探しましょう。
- ・不安をあおるようなマスコミの報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。
- ・今回の流行による困難な状況の中で自分の感情とうまく付き合っていくために、これまでに逆境を乗り越えた時に役立ったスキルを活用しましょう。

## 【手軽にできるセルフケア】

- ・ぬるめのお湯（38℃～40℃）にゆっくりと浸かる 副交感神経が働き、リラックスします。
- ・ストレッチで体をほぐす 激しい運動は免疫力を低下させるので逆効果です。漸進性筋弛緩法もおすすめです。
- ・意識的に深い呼吸をする ストレスや不安があると呼吸が浅くなります。意識的に深呼吸することで（吸う時間と吐く時間は1:2ぐらい）気分を落ち着かせることができます。
- ・アロマテラピー 香りは感情や記憶を司る脳の部位に直接働きかけますのでリラックスできます。
- ・小説や音楽、ときには落語を 不安を煽る情報は遮断し、小説を読んでほっこりしたり、ヒーリングミュージックで癒されたり、落語を聴いて笑うことで、緊張で固くなった心を解放してあげましょう。

**\* 特別なセルフケアが必要なわけではありません。日頃のセルフケアをこまめにしてみましょう。**