

ステイホームの過ごし方

いよいよ「ステイホーム」なゴールデンウィークに突入します。新型コロナウイルスによる社会の変化には、身体的・精神的・社会的な様々な面で私たちにネガティブな影響を及ぼす環境がそろっています。

「コロナにかかってしまうのでは」、「知らないうちに自分が感染して周囲に広めてしまうのでは」、「家族が心配」などコロナウイルス自体への不安だけでなく、コロナをきっかけに「家にいる時間が増えて、家族関係が悪化した」、「病院に通えていない」、「仕事を失うのではないか」、「収入が減って生活が苦しい」など生活全般の問題への不安も高まります。

コロナ疲れで心身の不調を招かないように、ゴールデンウィークの過ごし方を工夫し、たまったストレスに対処してみましょう。

不安が高まりやすい状況での過ごし方

1 積極的に落ち着くイメージを心がける方法3つ

リラクゼーションで心身の緊張を緩める

- ・呼吸法
(ゆっくりとした腹式呼吸)
- ・身体の弛緩

ストレッチで心身のこわばりを解放する

- ・肩、腕、首、目の筋肉を
ゆっくりと伸ばす

気持ちを切り替えてリフレッシュ

- ・趣味に没頭する
- ・部屋の模様替え
- ・新しいレシピに挑戦
- ・ウォーキング

2 不安を高めない方法3つ

① 生活習慣をととのえる！

睡眠、食事、運動の3つの生活習慣を見直しましょう。

- ・睡眠覚醒のリズムを保ち、体内時計を整えることはストレスの緩和につながります。ぬるめのお湯にゆっくりつかって体を温めることも心地良い眠りが得られ、睡眠の質が上がります。
- ・栄養の偏りは心身の健やかさに悪影響を与えます。疲れを癒すビタミンを多めにとることを意識して、何でもバランスよく食べるよう心がけましょう。
- ・家から出ることが減ってしまうと運動不足になりストレスをため込みやすくなります。ストレッチなどを取り入れて身体の緊張をほぐし、心身のリフレッシュさせてください。

② 情報にふりまわされない！

新型コロナウイルスについては正確性を欠いた情報も多く飛び交っています。無知であることも怖いですが、情報を求めるあまり、誤った情報に振り回されて新たな不安やストレスを抱えてしまうこともあり得ます。不確かな情報は鵜呑みにしないようにしましょう。また、情報集めに長い時間を費やし、気づかないうちにネガティブな情報に触れすぎること、結果的に視野が狭くなり、ストレスがたまることにもなります。不安や恐怖にさらされ続ければ、心がへとへとになってしまいます。

③ 人とのつながいを大切にする！

他者との接触を避ける生活ではコミュニケーションが不足し、孤独感を感じやすい環境になります。仲間とのつながりから得られていた活力が得られなくなり、寂しさや不安感を抱え込んでしまうことも多いのです。電話やオンライン等を活用して、積極的にコミュニケーションを取りましょう。たわいのない雑談からお互いへの気遣いを感じたり、気持ちを共有したりすることは、心を健康に保つためにはとても重要です。ポジティブな人間関係はどのような状況においても、心身に非常に良好な効果をもたらすことが知られています。

3 それでも不安が強く、心が辛くなる場合は

不安が強くなると、一人で抱え込んでいることで心身が疲弊してしまいます。

- ・憂うつな気持ちが続き、何をしてもおっくうになったり、強い悲しみを感じたりといった、抑うつ状態に陥る
- ・食欲がなく、眠れない、動悸や息切れ、めまい等、身体の不調が続く
- ・将来への不安が強く、この先どうしたらよいかという考えが常に頭から離れない
- ・新型コロナへの不安から、ネットで何時間も情報を検索することがやめられない
- ・イライラして暴力的な衝動が抑えられないと感じる
- ・強迫症状(手の不潔感がぬぐえず、長時間手を洗い続けることがやめられない、人に病気をうつしてしまったんじゃないかと気になってそのことばかり考えてしまう等)が現れている

このような心身の状態がみられる場合は、全国の「こころの健康センター」または病院に相談しましょう。