



こころの不調、悩みごとがあったら 自分でできるケア（日常生活・体調編）



新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、皆さんの暮らしに様々な点で影響を及ぼしていますが、精神的な側面でも影響を感じている方もいらっしゃるかもしれません。そこで、皆さんが心の健康を保つためにご自身でできることを簡単に紹介いたします。

日常生活のスタイルが乱れているとき



□日常生活リズムを維持する

日々のルーチンを維持することは、身体的にも精神的にも有益です

1日のスケジュールを考えておく、あるいは起床就寝の時間、3食の時間を固定するなど
要所を抑えるだけでもOK



□日光を浴びる

午前中に運動しながら日光を浴びるのが好ましい

難しければカーテンを開けて窓際で過ごす時間を作る



□睡眠を確保する

睡眠環境の見直し（騒音、ディスプレイ、刺激のある嗜好品等の除去）

眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

20分以上眠れないときは、一度床から離れ、眠気を感じてから再び床に戻る

昼寝は14時から16時の間で30分以内が推奨



□食事にも留意する

朝ご飯を食べて、バランスの良い食生活を心がける

肥満の回避も大切です

□意識して運動する



最初の取り組みとして、屋外で30分位の運動（散歩など）が良いかもしれない

※【健康づくりのための身体活動基準2013（厚労省）】

18歳以上では、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うことが推奨

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-001.html>

※手軽に出来る運動はWEBに多くのコンテンツがあります（例えば下記）

東京大学大学院総合文化研究科 広域科学専攻 中澤公孝教授の研究室

<http://www.neuro-reha-sport-lab.com/>

大阪市立大学

<https://www.youtube.com/watch?v=mK-Sn3LvXPU>

セントラルスポーツ

https://www.central.co.jp/lp/fitness_movie/

なんとなく体調がすっきりしないとき

□ストレスからくる頭痛や腹痛等の身体症状へ対処

身体的な問題が見つからないのに身体症状が続くとき、

精神的ストレスが原因となっている場合があります



何らかのSOSのサインと考えて対処してみると良いかもしれません（他項目参照）

勧められないもの

- ◆ 気を紛らわすためのアルコール飲用
- ◆ 多すぎる・少なすぎる食事、不規則な食事摂取
- ◆ 引きこもってじっとしている
- ◆ 家族や友人との付き合いを避ける
- ◆ 自分や他人を過度に責める
- ◆ あまりにも長時間の勉強や労働
- ◆ 同様に長時間のテレビ、ゲーム、ネット
- ◆ リスクや危険のある行為
- ◆ 自分の体を粗末に扱う（睡眠、食事、運動、清潔など）



参考資料

日本赤十字社

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

筑波大学 災害・地域精神医学

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するこころのケアについて

<https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19.html>

関連資料

うめやまちはるさん

【漫画版】新型コロナウイルス感染症の世界的流行下における、こころの健康維持のコツ

https://note.com/umeyama_chi/n/nd769668ac20e

東京大学保健センター 精神科

お問い合わせ先：03-5841-2578

