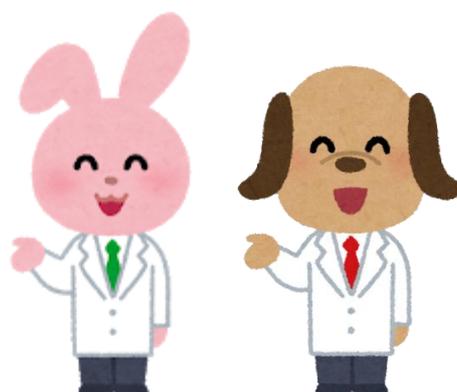


新型コロナウイルス感染症の不安を 抱えながら働いているあなたへ



京都府立医科大学附属病院

精神科・心療内科

一般編 令和2年4月28日発行(初版)

はじめに

新型コロナウイルス感染拡大やその影響に関して、不安や動揺などを感じていらっしゃるのではないのでしょうか。特に病院、薬局、コンビニやスーパーマーケット、食料品店など生活必需品の販売に関係する方々や、介護、学童保育など休めない仕事についている方々は、大きな負担を感じていらっしゃるかもしれません。

落ち着いて生活を送るための、こころのケアについて考えてみましょう。こころのケアには、一般の方が取り組めるものから、専門家が行うものまで様々なものがあります。



目次

一般の方でもできるこころのケア

- ストレスへのこころの反応 3 ページ
- 「こころ」と上手に付き合うヒント 4 ページ
- 眠れないときのひと工夫 6 ページ
- 避けたほうがいいこと 7 ページ

専門家と取り組むこころのケア

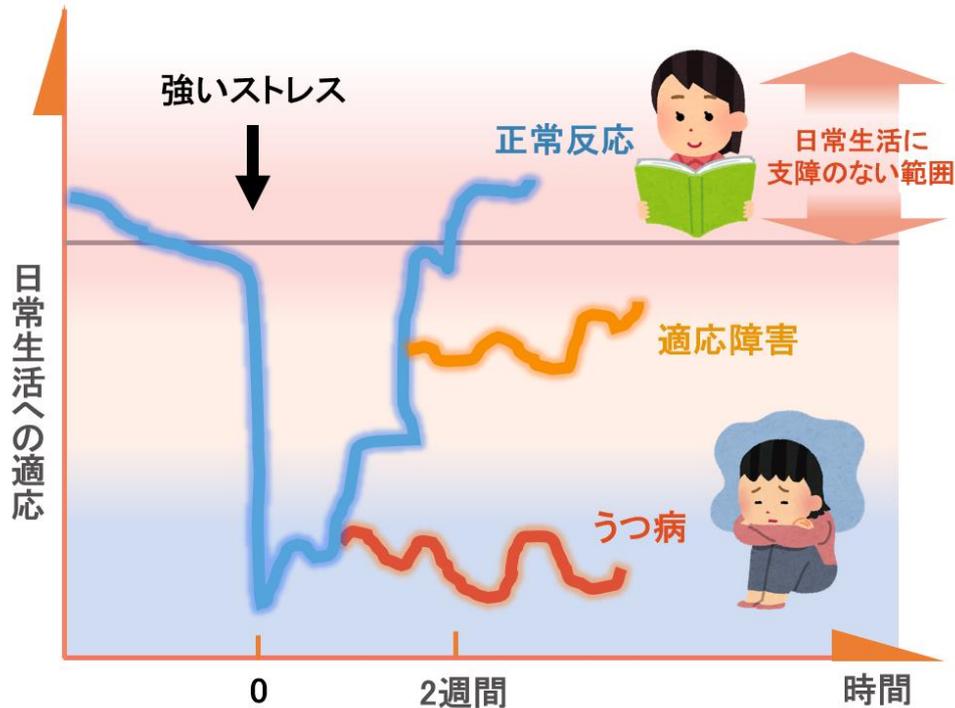
- 精神保健福祉センター 8 ページ
- 医療機関を受診するとき 9 ページ



「感染するんじゃないかと不安になります」

ストレスへのこころの反応

ストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。



- ・ このような変化は、強いまたは慢性的なストレスを受けたときに『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。
- ・ この反応は人によっては数週間続くことがありますが、自然に回復していくことがほとんどです。
- ・ 気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。
- ・ 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。ご自分の時間も大切にしましょう。
- ・ ストレスの多いメディアの見聞きを制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

忘れないでください。あなたは生身の人間です。

自分を十分にいたわることはもっとも重要なことです。

「行動が制限されてストレスを感じる」

「こころ」と上手に付き合うヒント

- こころの中を整理しましょう
 - 疑問や心配事・不安に思っていることを紙に書き出す
 - 今考えるべきこと、後で考えるべきことをわかる
 - 正しい情報を見極める
- 考え方を工夫してみましょう
 - 「元気なときの自分ならどう考えるのだろう？」と問いかける
 - 家族、友人の言葉を思い出す
 - 同じ状況におかれた家族や友人にどのように声をかけるか考える
- いつもとは違う対処方法を探してみましょう
 - できるだけ頭を自由にして思いつくまま対処法を考えてみる
 - 過去のつらい状況を乗り越えるのに役立った方法を思い出す
 - 他の方が行っている工夫を試してみる
- 人と話してみましょう
 - 身近な信頼できる人に話を聞いてもらう、愚痴をこぼす
(電話の他に、顔が見えるスマートフォンやタブレット端末がおすすめ)
(特に同じ立場にある仕事仲間への声掛けなど)
- 別のことに集中する時間を作りましょう
 - 趣味活動を再び始めてみる
 - 好きなテレビや映画を見る
- こころをリラックスさせる方法を身に付けましょう
 - ストレッチ、呼吸法など
(次頁「すぐに使えるリラクゼーション」参照)



すぐに使えるリラクゼーション—実践編①— [体の力をゆるめる]

①両腕に力をいれる

両手で握りこぶしをつくって腕を曲げ、ゆっくと力こぶをつくります。



②両肩に力をいれる

両肩をゆっくと上にあげます。



③顔にも力を入れ、数をかぞえる

両目をぎゅーっと閉じます。

この状態で5つかぞえます。

1・2・3・4・5

④全部の力をゆるめる

全部の力をゆっくとゆるめます。

①～④を繰り返しましょう。



すぐに使えるリラクゼーション—実践編②— [呼吸をととのえる]

①大きく息を吸う

- ゆったりとした姿勢でいすに座ります。
- 鼻から大きくゆっくり息を吸い込みます。

すう～っ



②口から息を吐く

- 口からゆっくりと息を吐きだします。
- ふーっと、細く長くゆっくり吐きだすことがコツです。
- ①～②を10回繰り返します。

ふ～っ



京都府立医科大学附属病院精神科・心療内科 集団精神療法資料より

眠れないときのひと工夫

■ 眠れない原因はいろいろ

入院中には、いろいろな原因のために「眠れない」ということを体験します。「眠れない＝睡眠薬が必要」というわけではありません。原因に応じた対応が大切です。

身体的な原因 咳や痰・息苦しさ・だるさ・痛みなど

心理的な原因 病気に関するショックや不安・家族の心配・仕事のことなど

■ 快適な睡眠のすすめ

昼間の過ごし方や寝る前の習慣を見直すことで睡眠が改善することがあります。

	<p>朝の光と朝食が1日のからだのリズムを作ります</p> <ul style="list-style-type: none">● 決まった時間に起きましょう● 光を浴びることで目覚めがスッキリ● 朝食をしっかり食べましょう <p>わずかな昼寝で午後も元気に</p> <ul style="list-style-type: none">● 午後3時までの15分程度の昼寝がベスト● 午後3時以降の昼寝は夜の睡眠の妨げに
	<p>快適な眠りは工夫次第</p> <ul style="list-style-type: none">● 就寝4時間前のカフェイン摂取は控えましょう● 就寝前のテレビやスマートフォンは控えましょう <p>リラックスが快眠の手助け</p> <ul style="list-style-type: none">● 軽いストレッチをしたり、深呼吸をしたり自分に合ったリラックス法を● 就寝時間にこだわりすぎない

避けたほうがいいこと

こんな風にしていませんか？

- X** 最悪の事態について考え続けてしまう。
⇒気分転換を心がけましょう。
- X** 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを読み続けている。
⇒情報が多すぎると、不安を引き起こすことがあります。信頼できる情報を必要なだけ取り入れるようにしましょう。
- X** 感情を隠したり、抑え込んだりしてしまっている。
⇒周囲の人と意見や感情を共有しましょう。



それでもうまくいかないときは 専門家に相談することもできます

不安な気持ちが1か月以上続いたり、日々の生活やご自身のこころの状態に大きな影響を及ぼしているようだったら、専門家への相談を検討しましょう。

～精神保健福祉センター～

厚生労働省は令和2年2月18日、新型コロナウイルス感染症問題に関係したストレスなどの精神上の問題に関する相談があった場合、精神保健福祉センターなどで対応するよう要請しました。

精神保健福祉センターは、こころの健康に関する相談などを行っている機関で、47都道府県、政令指定都市にそれぞれ設置されています。保健師や心理士など専門スタッフによる対応を行っています。

お住まいの精神保健福祉センターにお問い合わせください。

全国の精神保健福祉センター一覧

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

京都府の場合

京都市内に在住の方

京都市こころの健康増進センター

075-314-0874(相談専用ダイヤル) <http://kyoto-kokoro.org/>

京都府内で京都市以外に在住の方

京都府精神保健福祉総合センター

075-645-5155(相談専用ダイヤル) <http://www.pref.kyoto.jp/health/>



～精神科、心療内科の病院やクリニック～

「病院に行っているの？」

緊急事態宣言が出され、不要不急の外出は自粛するよう要請が出ています。しかし、自粛要請の範囲に「医療」は含まれていません。適応障害やうつ病などの精神疾患の場合、精神科や心療内科の医師による診察・治療を必要とします。お悩みがある方はためらわず、お近くの医療機関へご受診ください。

「感染するんじゃないか。」

感染が不安な方もいると思います。医療機関では、院内感染防止のために様々な対策(手洗いや除菌、定期的な換気など)を徹底しています。ご安心ください。

発熱、咳などの風邪症状のある方へ

発熱や咳などの風邪症状のある方は、体調が安定してからの精神科や心療内科の受診をお願いいたします。受診時に上記症状が認められた場合は、そちらの治療が優先されることがあります。



参考文献

国立がん研究センター東病院精神腫瘍科 からだとこころのメンテナンス

https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/clinic/psychiatry/dmt_gairai.pdf

日本赤十字社 感染症流行期にこころの健康を保つために

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html

広島市精神保健福祉センター 新型コロナウイルス感染拡大で不安等を感じていらっしゃる方へ

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/108757.pdf>



一刻も早く終息することを願って

京都府立医科大学附属病院

精神科・心療内科