

新型コロナウイルス感染症に負けない!

心

の健康を保つための
セルフケア



(参考資料：秋田県精神保健福祉センター 公開資料)



闘ふれあいセンターTEL 52-2000

新型コロナウイルス感染症は、オミクロン株の出現によって爆発的に拡大しています。感染が長期化する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など心や体にさまざまな変化が生じやすいものです。さらに、行動の自由を制限されると喜怒哀楽の感情が失われたり、疎外されているように感じたりすることもあります。

どこにウイルスが
あるかわからない

いつ収束するか

攻撃的になる、
自分勝手になる

不安・恐れ

差別・偏見

感染していないか、
移してしまわないか

感染者や濃厚接触者を
避ける・嫌がる

これらの反応は、自分ではどうにもできないような大変な経験をしたときに多くの方に起こる正常な反応であり、それ自体は病気ではありません。自然に回復していく場合がほとんどですが、ストレスをため込まず、メンタルヘルス不調を未然に防ぐために、日々の生活の中で自分自身をケアしていくことも大切になります。

8 実践してみよう! つのセルフケア

①しっかり食事をとる

「食欲がない」「食べ過ぎてしまう」というのは心や体が疲れているサインかもしれません。無理をせずいつもよりゆっくり休みましょう。

- 食欲がないとき→刺激物を控え、消化のいいものを食べる
- 食べ過ぎてしまうとき→30回ほどを目安によく噛んで食べる



②快適な睡眠のすすめ

規則正しい起床・睡眠のリズムを保つように心がけましょう。朝の自然光を浴びて体内時計をリセットし、昼間はカーテンを開けて過ごしましょう。夜間のスマホ・ゲーム・テレビ視聴は控えめに。寝る前にはゆっくり入浴し、リラックスしましょう。

③リラクゼーションのための呼吸法

1. 鼻からゆっくり息を吸う（ひとつ、ふたつ、みっつ）
肺からお腹まで気持ちよく空気で満たします。
静かにやさしく「私の体は穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。
 2. 今度は口からゆっくり息を吐く（ひとつ、ふたつ、みっつ）
肺からお腹までしっかり息を吐き切ります。
静かにやさしく、「私の体はほぐれていきます」と自分に語りかけましょう。
 3. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返す
- ★必要に応じて日中に何度でも繰り返してください★



④体を動かす

部屋の中でもできるだけ体を動かしてみましょう。体を動かすと気分や体調が整います。また、日中の運動は夜にすっきり眠ることを助けてくれます。

⑤正しい情報を適切な量で取り入れよう

情報が多すぎると不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。ワイドショーではなくニュース番組を見るなど工夫しましょう。

⑥他者とのつながりを保つ

実際に人と会って話す機会は限られていますが、電話やSNS、ビデオ通話などでつながりを保つことをお勧めします。家族や友人など支えになる人とのコミュニケーションは孤立感・孤独感を和らげてくれます。

⑦好きなこと・楽しいことをする

自分の好きなことや楽しいことを積極的に行い、気分をリフレッシュさせましょう。



⑧アルコール・たばこ・ゲームに頼らない

ストレス解消のためにお酒やたばこが増えたり、ゲームに没頭する時間が伸びたりしていませんか？「自分は大丈夫」と思わず、適切な量や時間を今一度見直してみましょう。

世の中が大きく変化しているときだからこそ、できる限り「いつもと変わらないもの」を大事にしましょう。生活リズムを維持し、心や体の安全・健康のために必要なことを意識的に取り入れていくことをお勧めします。また、つらい気持ちを誰かに話す・相談することで気持ちが和らぐことがあります。一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

《相談窓口》

- ・ ところの健康相談統一ダイヤル
Tel 0570-064-556 (全国统一ダイヤル)
【平日】9:00～21:00 【土・日曜日、祝日】10:00～16:00
※ 12月29日～1月3日を除く。
- ・ よりそいホットライン (一般的な生活上の悩み・生活困窮・DV・心の悩みなど)
Tel 0120-279-338 【24時間対応、年中無休】
電話のほか、FAX・チャット・SNSによる相談にも対応
- ・ 子供のSOSの相談窓口 (子どものSOS全般・いじめ・不安・悩みなど)
24時間子供SOSダイヤル Tel 0120-0-78310 (全国统一ダイヤル) 【24時間対応、年中無休】
- ・ 北海道いのちの電話 (心の悩み・自殺問題など)
Tel 011-231-4343 【24時間対応、年中無休】
- ・ 滝川保健所 (心の悩み・うつ病・自殺・ひきこもり・自死遺族の悩みなど)
Tel 24-6201 【平日】8:45～17:30 ※年末年始、祝日を除く。
- ・ ふれあいセンター (心や体などの相談)
Tel 52-2000 【平日】8:30～17:15 ※年末年始、祝日を除く。



よりそいホット
ライン HP



子供のSOSの
相談窓口
(文科省 HP)