



4月は始まりの季節。同時に変化の多い時期であり、心身に不調をきたしやすいときです。さらに、新型コロナウイルス感染が広がったため、人と会って話すことや、身体を動かす機会が減った方も多いのではないのでしょうか。学校や職場に行けずに孤独感や寂しさを感じている方もいるでしょう。新型コロナウイルスに関しては、さまざまな憶測や不安をあおるような情報もあります。そこで、そのような中だからこそ、こころの健康を保つためにどうしたらよいのか、専門家の方に伺いました。

インタビュー

新型コロナウイルス感染症の影響で、実際に人と関わる機会が急速に減って2年が経ちました。

孤立感を深め、視野も狭くなり、追い詰められやすい環境に誰もが置かれています。電話やメールなどの便利なコミュニケーションツールもありますが、実際に会って話すのに比べて、真意が伝わらなかったり、誤解を招く場合があります。

具体的な予防方法・・・・・・・・

チェックリスト(3ページ参照)のなかで、3項目以上があてはまれば、早めの相談や受診をお勧めします。

まずは、夜間の睡眠時間を十分とり、日中は体を動かし、食事をしっかりと、できる範囲で趣味活動が続けることが、不調の予防につながると思います。

「あのとき、ああしていれば・・・」といつまでも考えがちですが、過去を変えることはできません。

変えられるのは、今日からの未来です。

今日できることに、無理せず焦らず取り掛かる。そうすると「あのとき、ああしていって良かった」と、自然に切り替わるのではないのでしょうか。

どうぞ皆さんのご健康とご安全を。



なかじま まもる
精神科医 中島 衛さん

市が毎月行っている「こころの健康相談」で多くの方の悩み相談に応じています。

※ 4月の相談日については27ページ

無理してませんか？

ストレスをため込みすぎる前にセルフケアを

気づく

厚生労働省が行った「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要について」(調査期間：令和2年9月11日～14日)によると、半数程度の人は何らかの不安などを感じており、令和2年4、5月では6割もの人が同様に感じていることが分かりました。

自分では気づかぬうちに、ストレスをため込んでいませんか？環境の変化が起こりやすい今だからこそ、こころの不調に気づき、早めに予防・対処することが大切です。まずは、自分の状態を把握することから始めてみましょう。

まずは、チェック!!

チェックリスト

☐ 興味がもてない

何を見ても聞いても、面白くもおかしくもない。何にも興味がわからない。

☐ 睡眠がとれない

夜中に何度も目を覚ます。ぐっすり眠った気がしない。
(花粉症の鼻づまりで、眠れない場合などは別です)

☐ 食事が喉を通らない

食欲がわからない。何を食べてもおいしくない。
(新型コロナウイルス感染症の自覚症状とは別です)

☐ 便秘、下痢、腹痛がある

お腹の調子がすぐれない。トイレが気になる。

☐ 毎日服用する薬の内容が変わった

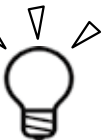
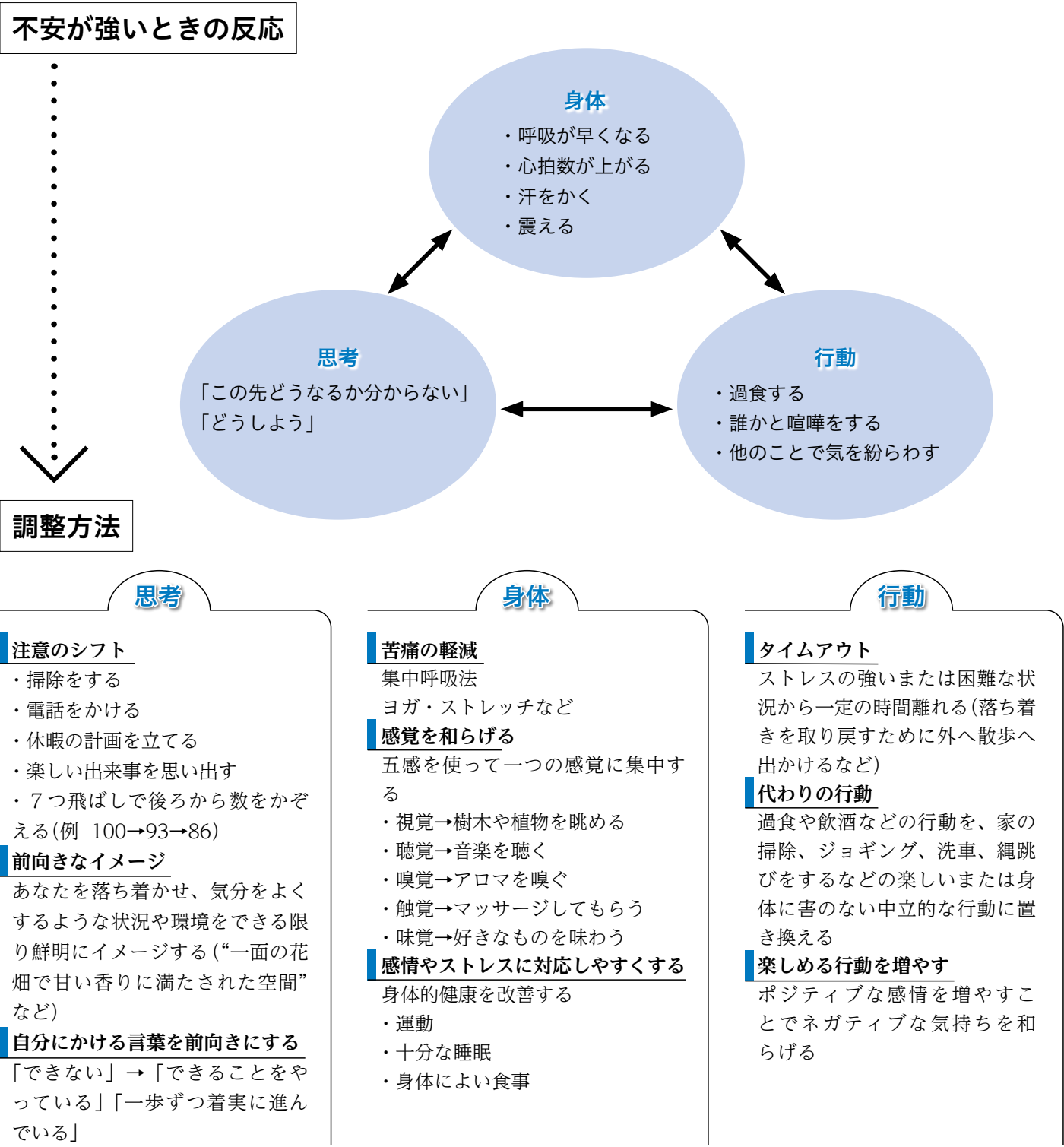
(毎日飲んでいる薬の量や種類が変わったことで、心身の不調をきたすこともあります)

こころの不調を感じるけれど…どんなセルフケアをしたらいいの？

次ページから具体的な方法について紹介します!!

感情を調整してみよう

感情を調整することで、不安な気持ちやネガティブな気持ちを和らげることができます。
ここでは、感情を「身体」「思考」「行動」3つの項目に分けて対処方法を考えてみます。
この3つは互いに関連し合っているの、1つの項目をターゲットとした取組が、他の項目にも影響を与えることが予測されます。



人によって取り組みやすい項目は異なります。
さまざまな方法を試してみることで、自分に合う方法をみつけてみてください。

情報との付き合い方を見直す

普段目にする情報の中には、憶測や不安をあおるような内容もありますが、WHO（世界保健機関）や厚生労働省、地方自治体などの公的機関が発信している情報を参照するように心がけましょう。

テレビやパソコン、スマートフォンなどメディアの使用時間を「朝の1時間」に決めるなどもおすすめです。

大切な人とのコミュニケーションを保つ

コミュニケーションを控えてしまうと、孤独感が増し、気分が落ち込みやすくなります。

社会的なつながりが感じられるように、オンライン上でのテレビ通話などを活用し、相手の顔を見て話す時間をとるように意識しましょう。

アルコール・カフェインの過剰な摂取を控える

アルコール

アルコール飲料（ビール、日本酒、ワイン、ウィスキーなど）の飲み過ぎは、体の健康を害したり、アルコール依存のリスクを高める可能性があります。

カフェイン

コーヒー、紅茶、緑茶、コーラなどに含まれるカフェインをとりすぎると、交感神経系を刺激して心拍数を上げる作用があります。めまい、興奮、不眠、不安、緊張、下痢、吐き気などの健康被害をもたらすことがあります。

不安にさせる考えから距離を取る

不安な気持ちがあるのは自然なことですが、目の前のことに集中できない場合は不安にさせる考えと距離を取ることが大切です。

自分の考えや気持ちの状態に意識を向け、不安な考え方と距離を取るために効果的な方法として、「マインドフルネス瞑想」と「呼吸法」を紹介します。

／＼ やってみよう ♪ ／＼

マインドフルネス瞑想



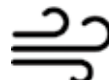
今この瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に意識を向けましょう。

- 1 座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します
- 2 途中でさまざまな考えが浮かんできたら、その考えに気づき、また呼吸に意識を戻します

これを毎日15分から25分間繰り返しましょう

※ 評価判断せずに意識を向けます。「こんなことを考えてはいけない」「集中しなくては」ではなく、あるがままを観察し、受け入れる姿勢で取り組みましょう

呼吸法



楽に椅子に座り、両足が床につくようにします。

- 1 軽く息を吸います
- 2 6秒間かけてゆっくりと吐きます
- 3 身体の力を抜きます
- 4 3秒間息を止めます

力を抜いて10分間繰り返しましょう

※ 呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張を緩めることができ、気分も改善します。呼吸法を毎日10分練習することで、リラックスした心と身体の状態を保ちやすくなります

出典：『こころの健康を保つために大切なこと』

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所行動医学研究部 作成 成田 恵（監修 金 吉晴）」より抜粋

ひとりで悩まないで

市では、専門医によるこころの相談窓口を開設し、生きづらさを抱える多くの方々をサポートしています。これからも「しあわせ共感 安心のまち つるがしま」を目指し、こころの不調を抱える方々を支援していきます。

こころが
つらいとき
苦しいとき。。。

ご相談ください

【相談窓口】

保健師、精神保健福祉士による相談

家族の様子が心配、どうしたらよいか？専門の先生や病院はどこ？福祉制度を利用したいなど。

☎271・1111（内線114、116）／平日8時30分～17時15分

こころの健康相談

心身ともにすぐれない、お酒、ギャンブルがやめられない、誰とも会わずに家にばかりいるなど、精神科専門医が相談にのります。

☎271・1111（内線114、116）／月1回火曜日午前、予約受付平日8時30分～17時15分

※ LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口を厚生労働省のホームページで紹介しています



HPはこちら