

ウイズコロナ時代の「こころのケア」

～ 8つのヒント ～



新型コロナの影響が長期化していますが、“ウイズコロナ”の時代に、「こころの健康」を保つヒントをご紹介します。ささいなものです。が、“良い循環”を作るキッカケになるかもしれません。できそうなことから取り入れてみませんか。[エアロゾル感染対策](#)とセットでやってみましょう。

① 「正しい情報」を得る

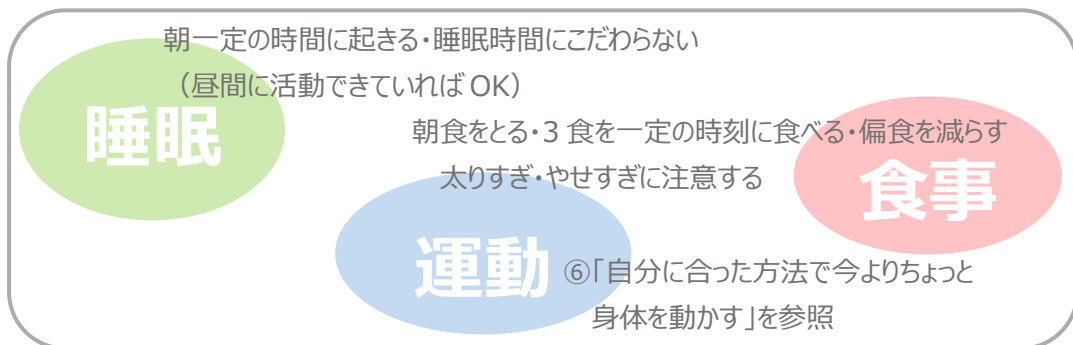
国や自治体、インターネットニュース、SNS、TV 番組、新聞、雑誌…さまざまな情報があふれていて、どうしたらよいか迷うことも多いと思います。

そういう時には、[神大生のルール No.1～10](#) が役に立ちます。日常生活にも取り入れていけば安心です。このルールは、学生の皆さんがかからない、他人にうつさない、キャンパス内で集団感染をさせないために学校医が作成し、最新の正しいコロナ情報をもとに見直しも行っていきます。

いろいろな情報に振り回されることなく、日常生活にも積極的に取り入れるとよいでしょう。

② 生活リズムを整える ～十分な睡眠・3度の食事・適度な運動を～

“ウイズコロナ”の生活でも、十分な睡眠・バランスの良い食事・運動をして生活リズムを整えることは、免疫力を上げてこころや身体の健康を維持するのに役立ちます。



③ 今必要なのは、「休息」か「気分転換」か、こころの声を聴く

ストレス解消 = 気分転換とは限りません。身体や気持ちがとても疲れている時は、「気分転換」ではなく「休息」が必要です。睡眠と栄養を十分にとって心身のエネルギーを貯めることが先決です。

今必要なのは休息（身体を休めること）か、気分転換（気持ちを切り替えること）なのか、自分にゆっくりと問いかけて、こころの声を聴いてみましょう。

④ 1日のどこかに、リラックスできる時間を取り入れる

自分の好きなことをする、楽しくホッとできる“自分のための時間”を、短時間でよいので作りましょう。脳の緊張状態が和らぎます。例を参考にして、もしじっくりくるものが思いつかなければ、天気の良い日に人の少ない場所を散歩して、日光を浴びてのんびりと景色を眺めるだけでもいいでしょう。

<リラックス法 (例) >

- 好きな音楽を聴く



- お気に入りの本や
漫画を読む



- ゆっくりお茶を飲む



- よく寝る



- マッサージをする



- 気の合う人と
おしゃべりする



- のんびりお風呂に入る



- ペットと遊ぶ



⑤ 「楽しい気持ちを味わえそうな活動」を増やす

人は、何も活動しないと、こころのエネルギーがどんどん無くなってしまおうとされています。逆に、一歩行動することで気持ちが変化し、こころを元気に保ちやすくなります。楽しさや達成感を少しでも味わえそうな活動を、可能な範囲で行動してみましょう。

「少し気になっていたこと」「昔ハマっていたこと」「いつもとはあえて違うこと」などをやってみるのも、意外な発見があって面白いかもしれません。*活動するときには、[エアロゾル感染対策](#)とセットでやりましょう。

⑥ 自分に合った方法で、今よりちょっと身体を動かす

身体を動かす時間が減ったり座りっぱなしでいたりすると、身体が重く、肩・首・腰などが凝ったりして、なんとなく調子がよくない状態になることがあります。

身体を適度に動かして、今より少しでも活動量を増やすとその改善につながります。YouTube などのトレーニング情報や、身体を動かす TV ゲームなど、自分に合った方法で取り組んでみましょう。

<身体活動（例）>

● 掃除、洗濯などの家事



● 階段の上り下り



● ウォーキング



● ヨガ



● ストレッチ



● エクササイズ



● 筋肉トレーニング



● ジョギング・ランニング



⑦ 明るい側面に着目する

“ウィズコロナ”の現状では、思うようにならないことが多々あるかもしれません。そんな時は、物事の明るい側面に目を向けて、別の可能性を見出してみましょう。例えば、在宅時間が増えたことも、「自由時間が増えた」「新しいことにチャレンジするきっかけができた」とポジティブに捉え、興味がある分野の勉強、やりたかった趣味、気になっていた部屋の掃除や整理などに取り組んでみることも、気持ちを前向きにして、時間を有効に活用することにもつながります。

⑧ 安心できる相手とつながりを保つ

自分にとって安心できる相手と連絡をとり、つながりを保ちましょう。

マスクをして適切な社会的距離をとって交流したり、SNS やメール、電話、LINE や Zoom 等のビデオ通話などを活用したり、状況に応じたつながり方を工夫してみましょう。

安心できる相手や居場所と交流を持つことは、孤独感を和らげたり、心強さを感じたり、視野を広げたりなどパワフルなストレス対処法になります。



神奈川大学 なんでも相談コーナー

2021.12 月

【参考にしたウェブサイト】

* いまここケア（Stay at Home でもできる心のケア）：東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

<https://imacococare.net/>

* 厚生労働省：こころの耳（東京ストレッチ物語：呼吸法、背中・首・腰のしんどさ、足のむくみ等を改善するストレッチ）

[東京ストレッチ物語 | ポジシア | こころの耳 \(mhlw.go.jp\)](#)

* 厚生労働省：こころの耳（5分でもできる簡単リラクゼーション「つぼマッサージ」）

[依頼3「自分だけが変？」編 | セルフケア探偵 | ポジシア | こころの耳 \(mhlw.go.jp\)](#)

* NHK：みんなで筋肉体操 <https://www.nhk.or.jp/d-garage/program/?program=82>