

専門家に聞きました

「新しい日常」での ストレスとの 付き合い方



新潟青陵大学大学院
臨床心理学研究科
臨床心理センター
センター長 **中村 協子**さん

不安な気持ちから体調不良に

新型コロナウイルス感染症によって、私たちの生活は大きく変化しました。最近、「いつも気分が晴れない」「生活に息苦しさを感じる」という人もいるのではないのでしょうか。人は正体が分からないものに出会ったり、先が見えない状況に置かれたりすると、そのストレスから不安な気持ちになり、体調を崩してしまうことがあります。

「心の疲れ」は誰にでも現れる

ストレスが原因の体調不良や不眠、食欲不振などは誰にでも現れ、自然に回復することが多いですが、それらの症状が強くなったり長引いたりすると、うつ病など心の病気を引き起こすことがあります。心の疲れを感じたら、自分の好きなことや楽しいことをしてみてください。体を動かしたり、外の空気を吸って景色を見たり、気分転換をするのも良いと思います。

一人で抱え込まないで

不安な気持ちを心に抱えていると、どんどん気分が重くなります。悩み事は、ぜひ人に話してください。悩みの原因が解決しなくても、話すことで自分の思いや状況を整理することができて、気持ちが和らぐことがあります。身近な人に話にくい場合は、相談窓口を活用してください。

偏見・差別について

不安な状況下では、他者を悪者と見なして責めたり拒絶したりすることで安心感を得ようとする心理が働き、その心の動きが誹謗中傷につながってしまいます。もし自分が感染したと想像し、人から言われたら困ること、されたら嫌なことは絶対にしないでください。ひとごとではなく自分ごととして考えましょう。

今の時代、誰もがストレスと無縁ではいられません。感染症も

数あるストレスの一つとして捉え、生活してみてはいかがでしょうか。

同センターの情報は
こちら▼



✔ こんな症状はありませんか？



気持ちの変化

- 涙もろくなる
- イライラする
- 気持ちの浮き沈みが激しい
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない
- 人の目が気になって外出が怖い など

体の変化

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩凝りがある
- 吐き気、胃痛、食欲不振や過食がある
- 眠れない、同じ夢ばかり見る など

行動の変化

- 考えがまとまらない
- 記憶力が落ちた
- 悪い方向にばかり考える
- 皮肉に考えてしまう など

／ やってみよう / 自分でできるストレスケア

4つのポイント

心の健康を維持するためには、普段の生活を整えることが大切です。自分でできる心のケアの方法を紹介します。

簡単にできる リラックス方法

※出典：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「こころの健康を保つために大切なこと」

呼吸法

リラックスした心と体の状態を作ります

- ① 椅子に楽に座り、両足を床に付ける
- ② 息を鼻から4秒間吸い、2秒間止め、口から6秒間かけてゆっくりと吐く
- ③ ②を繰り返す行い、10分間続ける

マインドフル瞑想

不安にさせる考えから距離を取ります

- ① 椅子に座って目を閉じ、呼吸に集中する
- 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す
- ③ ②を繰り返す行い、15～25分間続ける

食事・栄養

- ・ 毎日決まった時間に食事を取る
- ・ 栄養バランスの取れた献立を心掛ける
- ・ たばこやアルコール、カフェインの取り過ぎに注意する



コミュニケーション

- ・ 電話やメール、SNSなどで信頼できる人とのつながりを持つ
- ・ 周囲の人に感謝の気持ちを持って接する
- ・ 1日1回、笑顔になれることを探す



生活リズム

- ・ 毎日決まった時間に起床、就寝する
- ・ 就寝前はパソコン・スマートフォンの使用を控える
- ・ 毎日同じ時間に行う日課を作る



運動

- ・ 毎日決まった時間に運動する習慣をつける(ラジオ体操など)
- ・ 天気のいい日は、「3密」を避けマスクをして外で散歩する
- ・ 掃除や洗濯など、家事をしながら体を動かす

