

■ セルフケア3 (S3)

コロナ禍におけるセルフケア



一社)日本精神科産業医協会 共同代表
日本CHRコンサルティング株式会社 代表
精神科専門医・認定産業医 渡辺 洋一郎

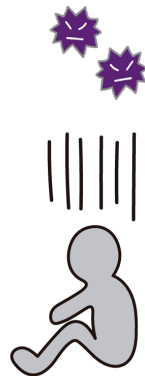
コロナ禍の「ストレス」

- 感染する不安, 感染させる不安
(自分も含めだれが感染者か分からない)
- 先が見えない不安
- 仕事や職場の先行きに対する不安
- 仕事の仕方・人間関係の大きな変化におけるストレス
- 生活環境の変化に伴う不安とストレス
- 差別や偏見に対する不安
- 家族・友人・親しい人と会えない, 寄り添えないストレス
- ストレス解消行動が制限されるストレス

質的にも量的にも
極めて大きなストレス



ストレス緩衝作用の制限



ストレス状況で生じやすい ころの反応

1. 情緒不安定
2. 恐怖や不安感情
3. 依存性, 被暗示性
4. 疑惑心
5. 自己中心性, 愛情希求
6. 怒り, 攻撃性
7. 差別されたという感情
8. 抑うつと倦怠, 劣等感



ストレス状況で生じやすい 症 状

思考(考え)面への影響

- どうせうまくいかないと考える
- 悪い結果ばかり考える
- 呆然として何も考えられない
- 大事なことを考えるのを避ける
- 集中できない
- 自分を責める

- 眠れない, 熟睡感がない
- 食欲がない
- からだがだるい
- 頭が重い
- 疲労感が強い
- 動悸や息苦しさがある

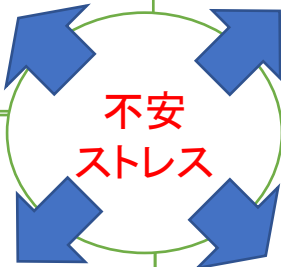
身体(からだ)面への影響

感情(気持ち)面への影響

- 気持ちが沈む
- やる気が出ない
- さみしい, 哀しい
- 不安でしかたない
- 落ち着かない, イライラする
- 絶望的に感じる

- 生活リズムがくずれる
- 過度に集中, 没頭する
- 些細なことで腹をたてる
- アルコールや喫煙が増える
- 浪費, ギャンブルに溺れる
- 運転が乱暴になる

行動(習慣)面への影響

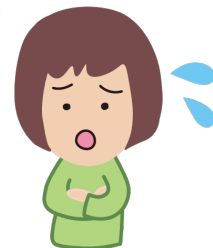


症状が生じたら早めの相談→産業医orクリニックor外部相談窓口

必ず！医療を受けるべきメンタルヘルス症状

●「いつもと違う」

今まで・・・だったのに最近 * * * だ



●疲れているのに眠れない

●一時的にも楽しめない



産業医 or クリニック



長引くコロナ禍がもたらす
ストレス状況を乗り越えるために

1. 私的人間関係を大事にする

- 支え, 支えられる人間関係はエネルギーの基
つらいとき, 苦しいときに話し合い, 気持ちを分かち合う
→ 非常に楽になり, また頑張ろうというエネルギーも生まれる

- 自粛生活のため交友関係が制限される

⇒ 家族, 親しい友人, 知人などと定期的にオンライン電話などで連絡を取る



2. 生活管理にいつそう注意する

●体調維持, 疾病予防には生活習慣が大きく関係

生活習慣の崩れ

- 体調不良
- ストレス抵抗能力低下
- メンタルヘルス不調

●コロナ禍における労働環境変化は生活リズムに大きな影響を与える

⇒ 規則的な生活をいつも以上にこころがける

- ・睡眠リズムの確保
- ・バランスの取れた食事
- ・アルコールなど嗜好品のコントロール
- ・運動習慣の確保



3. ストレスへの対処方法（1）

（1）直面している問題そのものを解決するための対策を立てる

- ①どうしても自分の苦手な仕事をしなくてはいけなくなった時
→ その仕事自体のスキルを磨く
- ②外出自粛のため家族や友人と会えずさみしい
→ オンライン電話などでCONTACTする



（2）直面している問題を異なる視点からみしてみる

- ①自分の役割ではない仕事を命じられづらい、やる気が出ない
→ その仕事を別の視点からみってみることにより、自分自身にとっての意義を見い出す
- ②アウトドアの趣味が制限されて楽しみがない
→ 家でできる楽しみを見つける良い機会とする
- ③時差出勤となり、朝早く出勤しなくてはならない
→ 余裕のできた夕方の時間を活用する



3. ストレスへの対処方法 (2)

(3) 相談する

- ① 必死に頑張っているが仕事がうまくいかない
→ うまくやっている人に相談してみる
- ② 仕事の意欲が出ない → 上司, 産業医に相談する
- ③ 家族の健康問題で困っている → 保健所に相談する



(4) 感情を表出する

- ① ある状況に非常に強い不安や怒りを感じる
→ 自分の不安や怒りを誰かに話す
- ② 納得がいかないことがあり, 強い怒りを感じる
→ 自分の意見や考えを書いてみる, その上で論理的に考えてみる
意見を表明するための適切なルートを考える

(5) ストレス状況から生じる精神的身体的疲労の軽減をはかる

- ① 睡眠を十分にとる: エネルギーの充電とバランスの回復
- ② 運動, 体操など体を動かす: 身体の緊張緩和 → 精神の緊張緩和
- ③ 楽しむ: 楽しむことはことは活力の活性化につながる

4. お互いの支援

● ストレスが強い状況においては「お互いが支援しあう」ことが重要

- 1) お互いがお互いの健康を、常に暖かい目で見守る。
 - ・仲間同士でお互いの健康状態を温かい目で見守る。
 - ・精神的健康が悪化した場合に、伝えやすくする工夫をする。
- 2) メンタルヘルスや心理社会的サポートを受けられる場所に行くことを促し保証する。
 - ・精神面も含め健康に不安が生じた場合の連絡先を明確にしておく。
 - ・早めに相談することを奨励し、相談が受けられるように相互に支援する。
- 3) 良いコミュニケーションを確保する。
 - ・お互いが心配な事を言葉にしたり、質問したりできるように、定期的な話し合いの場(オンライン含む)を設ける。
- 4) 休息をとっているか、心身を回復する余裕があるかをお互いが検証する。
 - ・規則的な生活、睡眠の確保ができているかをお互いが注意しあう。
- 5) 上位職の者、先輩がストレス軽減のためのセルフケアを行う手本になる。



コロナ禍の過ごし方の実際例1

■Aさん

- ・全く有効な施策を打てない政府，自治体に痺れを切らし，自粛生活に我慢の限界を迎えつつある。
- ・どこにぶつけて良いか分からない怒りの感情がふつつつと湧いてくる。

①家族，友人などとそのことについて話し合う

②意見を表明したいと思えば適切な方法で意見を述べる

③自粛生活の中でもできる楽しみをさがしてみる

* 自粛生活だからこそできることもある

読書，習い事，勉強，趣味，体力づくり，模様替え，料理
オンライン訪問など

④生活リズム（特に睡眠）をくずさないようにする

⑤体を動かす（散歩，ジョギングなど）

⑥上記をする意欲も出ない，楽しめない，眠れない，食欲がない，アルコールが増える等あれば産業医や医師に相談する

コロナ禍の過ごし方の実際例2

■Bさん

・職場の将来，仕事の今後の変化，自身の今後の処遇や経済状態など不安がどんどん大きくなっている

- 自分のメンタルヘルスをチェックする
 - ⇒いつもの自分と異なる状態であれば，まずはメンタルヘルスの回復をはかる（産業医，クリニックへの相談）
- メンタルヘルス不調の状態であれば
 - ①上司，同僚などと話し合う
 - ②仕事のやりがいについていろいろな視点で考えてみる
 - ③家族や親しい人と現状を含め話し合う
 - ④エネルギーの増進につながる活動（睡眠確保，楽しみ，運動など）を行う
 - ⑤現状を客観的に確認し，生活設計を合理的に検討する
 - ⑥将来のために必要な対応をとる

新型コロナウイルス感染症に関連した情報や相談窓口の紹介など

⇒ 厚生労働省 こころの耳

「新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)」

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/

お疲れさまでした
渡辺洋一郎

