

特集 | た ストレス溜まっていますか？

新型コロナウイルスによる感染が世界中で拡大し、先の見えない状況に不安が募(つの)ったり、不自由で気疲れの多い日々をお過ごしのことと思います。心に大きなストレスがかかった時、私たちの心や体には普段と異なる反応がみられるようになります。しかし、現在のような危機的状況においては、不安になったり困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることはとても自然なことなのです。ストレスに気づいたら、何よりもまずは自分自身を労(ねぎら)い、ケアしてあげましょう。

心と体のストレスサイン

こんなサインがみられたら
一旦立ち止まってみましょう

■ 不安や焦り、恐怖感が強まる

■ 孤立感や寂しさが強まる

■ 頭痛、腹痛、下痢、便秘等

■ 食欲がなく、美味しいと感じられない



■ イライラしたり、腹を立てたりしやすくなる

■ 罪悪感を抱いたり、自分を責める

■ 眠れなくなる

■ タバコやお酒の量が増える



*子どもの場合には急に幼い言動をしたり、気分が不安定になったりと、いわゆる“赤ちゃんがえり”が起きることもあります。

心の健康を保つためのポイント



家族との会話や友人とのメール・電話など、信頼している人と連絡をとりあい、人との繋がりをもち続けましょう。



同居家族との距離が近くなり過ぎて苦しい場合には、家庭内外に自分だけの時間と空間を確保するようにしましょう。



不安をあおるような報道やSNS等の情報を制限し、距離を置く時間を作りましょう。



自分にとって「心地よい」「楽しい」と感じる活動を取り入れてみましょう。



煙草やお酒の飲みすぎには気をつけましょう。



食事、運動、睡眠など、できるだけ普段通りの生活習慣やペースを保つことを心掛けましょう。ペースを保つためには、特に“起床時刻”と“朝食の時刻”を一定にすることがポイントです。



■ リラックスできる体勢をとります(仰向けになって両膝を軽く曲げる または 浅めに椅子に腰かける)。

■ 口からゆっくり息を吐き出します。

■ 吐ききったら、鼻からゆっくり息を吸います。

※息を吐く時にお腹の風船が縮み、吸った時にお腹が風船のように膨らんでいくイメージです。

■ お腹に手を置いて呼吸のリズムを感じましょう。

〈1日1分でもいいので気づいた時にやってみることをオススメします〉



簡易リラクゼーション
「呼吸法」
のススメ

まきの しおり
精神科リハビリテーション課 心理療法室 牧野 史織