

With コロナだから知っておきたい ストレスケア

2021.01.31Ver.

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの生活は大きく変わってきました。
新しい生活様式や、今後の感染拡大によって感じる不安や恐怖が及ぼす影響を知り、ストレスケアについて考えてみましょう。

ポイント

1

感染への不安や恐怖

- ・自分が感染する不安・恐怖
- ・他の人にうつしてしまうという不安・恐怖
- ・経済・生活面の不安
- ・将来に対する不安



ポイント

2

仕事のスタイルの変化が及ぼす影響

- ・感染流行の程度や社会経済状況により業務量に変化
- ・リモートワーク等への適応には個人差
- ・部署・職種間での勤務形態の差
- ・職場内でのコミュニケーションが減る
(例: ついでの立ち話)



ポイント

3

生活のスタイルの変化が及ぼす影響

- ・リモートワークにより、通勤の負担が軽減するメリットもありますが、仕事とプライベートの切り替えが難しく、生活リズムが乱れがちになるデメリットも
- ・就寝時間・起床時間が遅くなることで、睡眠の質が落ちて、免疫力が落ちたり、体重が増えてしまうことも



ポイント

4

受診行動の変化が及ぼす影響

- ・通院中の人は、受診を控えたり、服薬を中断することで再発・悪化するリスク
- ・心身の不調を認めたときに、受診が遅れてしまうことも
- ・健康診断で検査・治療を勧められても受診が遅れることも



同じ状況下でも、感じる不安・恐怖には**個人差**があります



自分自身・家族がハイリスク
・高齢者
・がんなどの病気を抱えている
・妊娠中…
心配が過剰な人

と

ハイリスクではない人
心配が過少な人

「みんな、もっと**慎重にならないと!**」

考え方が
分裂

「あの人は、**慎重すぎる!**」

感染リスクに対する方針・方策について丁寧な説明が必要
個別のケアと組織へのケアが必要

こころを深呼吸 今からできるセルフケア

正しい健康情報を
集めて、理解する



身近で、感染者やクラスターが発生したときはインターネットなどでいろいろな情報を調べると
思います。
信頼できる情報かどうかを判断し、不正確な
情報(デマ)に惑わされないことで、
ストレスを軽減できます。

詳しくは厚生労働省
新型コロナウイルスHPを
ご覧ください。



メリハリのあるライフスタイル
相手を思いやる余裕を

食事や就寝の時間など規則正しくし、
仕事の時は着替える、昼休みの時間や
仕事の後に散歩する、等の工夫も
有益です。

また、リモートワークによって、
体調の不調、仕事での心配や苦勞等を、
お互いに気づきにくくなります。
Webでの打合せの前後に互いを
気遣う時間も大切です。

新型コロナ感染症がもたらす仕事や家庭等での
ストレスによる心身の不調や悩み等のメンタルヘルス
に関するメール相談を無料で受けられます

一般社団法人日本うつ病センター
メンタルヘルス メール相談

<https://forms.gle/doBQc8NxbWEujCnZ7>



自分の気持ちに気づいて
その気持ちを表現する

たのしいこと、うれしいこと、
イライラすること、つらいこと、
どんな気持ちも気づいて
あげることが大切です。



どうして、そう思ったのか
「今のイライラ度は80%だな」
と気持ちを表現してみましょう。

人とのつながりを大切に

インターネットやテレビなどの
コロナ関連のニュースが気になる
かもしれませんが、こんな時こそ
友達や家族、趣味の仲間との
つながりを大切に!
実際に会えなくても、
SNSや、メールで
つながりを
保ちましょう。



自分に合ったストレス
対処方法を見つける

音楽を聴く、ストレッチをする、
映画を観る、
ゆっくりお風呂に入る、
ペットと遊ぶなど、ストレス対処法を
たくさん持っている、気持ちを
落ち着けることが
できます。

