

COVID-19緊急事態宣言のため  
自宅でお過ごしの皆様へ

# こころの健康を保つために 大切なこと

本スライドは、出典を明記のうえご自由にお役立てください  
商用でのご利用はお控えください

---

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  
作成 成田 恵（監修 金 吉晴）

# 新型コロナウイルスの流行によるストレス

以下のような心身への影響が出る可能性があります。

- 自分や大切な人の健康についての恐れや心配
- 睡眠や食事パターンの変化
- イライラ, 焦燥感
- 気分の落ち込み
- 健康状態の悪化
- アルコールやタバコ, 薬物使用の増加 等

こころの健康を保つために、日々の生活の中で自分自身をケアすることが大切です。

## 情報との付き合い方を見直す

- ニュース番組やインターネット上には様々な憶測や不安を煽るような情報で溢れています。不安を高める情報ではなく、WHOや厚生労働省、地方自治体などの公的機関が発行している正しい情報を参照するように心がけましょう。
- また、長時間ニュースを見続けたり、情報収集のためにインターネットを使用し続けることも控えましょう。例えばニュースを見る時間を「朝の1時間」に決める、などの工夫が有効です。



## 大切な人とのコミュニケーションを保つ

- 学校や職場に行けず、孤独感や寂しさを感じている方も多いことでしょう。自粛期間中は、他者との身体的距離は保つ必要がありますが、コミュニケーションまで控えてしまうと、孤独感が増強し、気分が落ち込みやすくなります。
- 社会的つながりを感じられるように、オンライン上でのテレビ通話などを活用し、相手の顔を見て話す時間を取るよう意識しましょう。



## 過度のアルコール・カフェインの摂取を控える

- 家にいる時間が長くなることで、アルコールの摂取量の増加が懸念されています。体の健康を害したり、アルコール依存のリスクを高めることになるため、注意が必要です。
- カフェインは、摂取すると交感神経系を刺激するため、不安や緊張している時と同様の体の状態になります。不安を和らげるためには、カフェインは控えましょう。





## 不安にさせる考えから距離を取る

- 「誰かを感染させてしまふんじゃないか」「将来どうなってしまうのだろう」「大切な人が感染したらどうしよう」といった不安な考えが頭の中を占める時はありませんか。
- このような不安があるのは自然なことです。しかし、そのことばかりを考えて、不安な気持ちに圧倒されたり、仕事や勉強に集中できないようであれば、不安にさせる考えと距離を取ることが大切です。自分の考えや気持ちの状態に気づきに向け、考えと距離を取るために効果的な方法として、マインドフルネス瞑想と呼ばれる方法を紹介します。

# マインドフルネス瞑想のやり方

今この瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に気づきを向けましょう。

1. 座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します
2. 途中で様々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します
3. これを毎日15分から25分間繰り返します

評価判断せずに気づきを向けます。  
「こんなことを考えてはいけない」「集中しなくちゃ」と評価するのではなく、あるがままを観察し、受け入れる姿勢で取り組みましょう。



## 呼吸法を取り入れる

- ストレスや緊張状態のとき、私たちの呼吸はいつもより速くなります。呼吸を速くしすぎると、身体が必要としているよりも多くの酸素を取り込み、多くの二酸化炭素を吐き出します。これにより血中の二酸化炭素が凝集し流れるため、軽い頭痛や汗、緊張、より強い不安やパニックなどが起こることがあります。
- 一方、リラックスしているとき、私たちの呼吸はゆっくりと深くなります。呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張も緩めることができ、気分も改善します。
- 呼吸法を毎日10分練習することで、リラックスした心と体の状態を保ちやすくなります。

# 呼吸法

楽に椅子に座り、両足が床についているようにします

1. 軽く息を吸います
2. 6秒間かけてゆっくりと吐きます

身体のを抜きます

3. 3秒間息を止めます

力を抜いて10分間繰り返します



# 呼吸法 参考動画



呼吸法のやり方は動画でも紹介しています。

- <http://www.pe-jp.org/other/files/10.mp4>
- <http://www.pe-jp.org/other/files/10.mp4>

(国立精神・神経医療研究センター ストレス・災害時こころの情報支援センター)

呼吸筋ストレッチ体操もご活用ください。

- <https://www.youtube.com/watch?v=eSXP7ZgfqAw&feature=youtu.be>

(国立精神・神経医療研究センター 『保健師こころの相談支援』)

- <https://www.youtube.com/watch?v=gBJbXWcuMI>

(安らぎ呼吸プロジェクト『らったった体操』)

# 心の不調を感じたら



- 自分で対処法を実践してみても、不調が続く場合があります。
- 眠れない、食欲がない、気持ちが晴れない、不安でしょうがない等の状態が続く場合は、迷わず専門家に相談してください。各都道府県に設置されている相談窓口やリンク集ページに掲載されている窓口もご利用ください。