

COVID-19 セルフケアワークブック

Ver 1.0

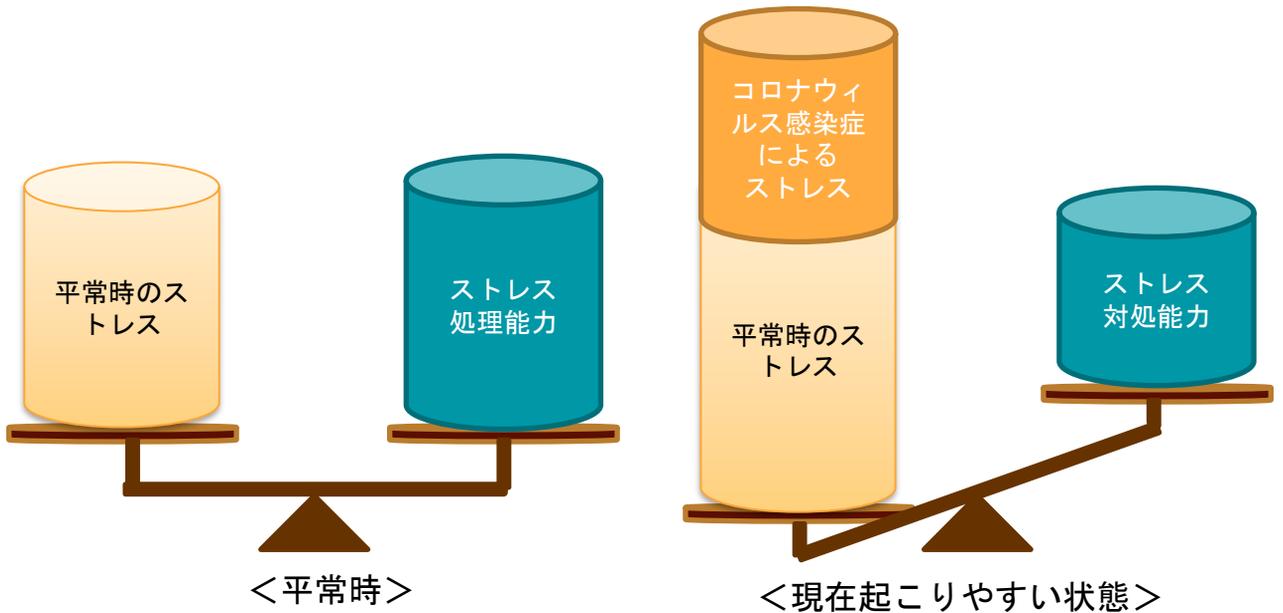
この一週間のことを振り返ってみましょう

- バランスのよい食事をしていますか
- 睡眠時間を十分にとっていますか
- 家族や友人に連絡をとっていますか
- 信頼する人と十分話していますか
- 散歩をしていますか
- 自然に触れる機会がありましたか
- 音楽を聴きましたか
- お風呂にゆっくりつかりましたか
- 読書をしましたか

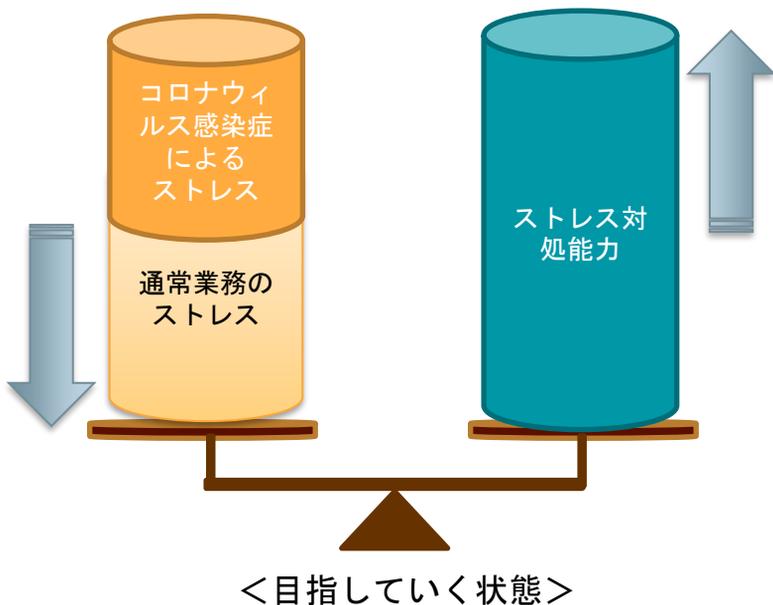
こちらに挙げたのは、日常生活のセルフケアやストレス解消のための方法で、ストレス処理能力を高めるためのスキルといえます。あてはまるものはあったでしょうか。その他の自分流のストレス処理のための方法があれば、下のボックスに記入してみましょう。

ストレスケアの方法 記入欄

ストレスとストレス対処能力のバランス



上の図のように、平常時は、ストレスとストレスに対処する能力とのバランスが保たれていることが多いでしょう。しかし、コロナウィルス感染期である現在は、ストレスが増加する一方で、日常生活の制限や余裕のない心理状態によりストレス対処能力は低下していると考えられます。そのようなストレス過多の状況下では、心理面にも身体面にもさまざまな症状が現れる可能性があります。



そこで、このワークブックでは、ストレスを減らしストレス対処能力を高めるためのセルフケアのスキルを、ワーク形式で紹介します。

コロナウィルス感染期に生じやすいストレス

ストレスの種類は生活スタイルによっても様々ですが、以下のようなものが考えられます。

1. 生活、仕事の変化に対するストレス

仕事の変化、家庭での生活スタイルの変化など様々なストレスが起こりえます。

2. 周囲の人との関係に対するストレス

仕事や生活、自粛のあり方など、周囲の人とギャップを感じるかもしれません。

3. 自分が感染する不安・周囲に感染させる不安

4. ストレス対処法の制限

外食、映画などこれまでの気分転換が難しい状況です。

5. 見通しが立たないことへのストレス

いつまで続くかわからない状況を受け入れるのはなかなか難しいものです。長期化することにより起こる問題を考えるのも大きなストレスになるでしょう。

「テレワーク、難しい...」
「通常勤務のままで不安...」
「休学・休園で大変...」
「私、心配し過ぎかな...」

「気分転換ってなにをしたらいいの？」
「友人と会えない...」

「いつまでこの生活が続くのかな」

「うつるのもうつすのも怖い...」



コロナウィルス感染期や災害時のような危機的状況で起こりうる心理的な反応

コロナウィルス感染期の緊張状態のなかでは、持続的なトラウマ体験にさらされているともいえます。そのような状況では、以下のような様々な反応が起こります。

思考の変化

視野や考え方が狭くなる
白黒思考となり、柔軟な判断が難しくなる
自分を責める
考え込む
問題に向き合うのを避ける

感情の変化

不安、緊張、怒り、イライラなどの感情が強くなる
感情がコントロールできず、涙が出る、怒りが爆発する
慢性的な罪悪感をもつ
孤立、孤独を感じる

行動の変化

業務に過度に没頭する
呆然として仕事が手につかない
お酒の量が増える
心身の不調に気づかず、無理をする

身体の変化

眠れない、眠りが浅い
過食や拒食傾向
動悸、頭痛、腹痛、吐き気、めまい、発汗、息苦しさなど

このような反応は一時的で、次第に収まっていきます。しかし、本来のストレス対処能力で対処できないような強いストレスやその他の生活上のストレスが積み重なっていくと、社会生活への不適応や、うつ病、不安症、PTSDなどの病気につながる可能性があります。

あなたが困っていること、不安に思っていることを書き出してみましよう

まずは自分の困っていることや不安に気づくことがセルフケアの第一歩です。

例えば...

- 一日中不安で仕方がない
- 自分のことを誰も理解してくれていないと感じる
- 気が張っていて眠れない
- 家族とあまり話ができない
- 自宅でどう過ごしたらよいかわからない
- 頭痛やめまいがして身体がだるい
- イライラすることが増えた
- 友人と連絡を取る時間がない など...



下のボックスに書き出してみましよう

A large rounded rectangular box containing seven horizontal lines for writing.

ストレスに対応するためにできること

ストレスの強い状態のなかで、不安や怒りを感じたり様々な反応が出るのは正常なことです。しかし、その状態が長期化したり、ストレスが重なるときには注意が必要です。長期戦に備えるためのセルフケアを取り入れていきましょう。

紹介するセルフケア



1. 基本的ニーズを満たす

ふだん行っている気分転換ができないことも多いでしょう。そうした場合には、食べる寝る休むといった、基本的ニーズに即したセルフケアが役に立ちます。

2. 行動を通して気持ちを軽くする

仕事から距離を置くことも大切です。できることはないか探してみましょう。

3. 自分をサポートしてくれる人間関係を確認する

信頼する人と不安を共有することはストレスを減らすことにつながります。社会との接点を大切にし、同僚や友人、家族と話しましょう。専門家への相談も検討しましょう。

4. 困ったときには視野を広げる工夫をする

緊張状態では一つのことに過集中となり、注意散漫になったり視野が狭くなったりします。困ったときにはそういう状態に陥っていないか振り返ってみましょう。

5. リラクゼーション法を活用する

一人でできるリラックス呼吸法、漸進性弛緩法、ストレッチを紹介します。

基本的ニーズを満たす

眠る、食事をする、水分を摂るといった基本的ニーズを満たすことは、当たり前のようにですがとても大切です。最近の1週間はどうかだったでしょうか。振り返ってみましょう。

あなたはこの1週間で、

睡眠

- ・ 1日あたり何時間くらい眠りましたか？

() 時間

- ・ その時間はあなたにとって十分でしたか？

十分 まあまあ十分 少し不足 不足



食事・水分

- ・ 定期的に食事や水分を摂りましたか？



忙しいと食事や睡眠がおろそかになりがちです。美味しいものを食べる、お気に入りの飲み物（ノンアルコール）を飲む、いつもより少し早く休むなど、工夫できそうなことがあれば書いてみましょう。

行動を通して気持ちを軽くする

気持ちが活性化するような行動や、気持ちを穏やかにする行動を通して、ストレスや気持ちのつらさは軽くなるといわれています。行動の具体例を参考にして、あなたがすぐに始められそうな行動を考えてみましょう。

気持ちが活性化する行動

(例)

- 散歩する
- 掃除する
- 友達や家族に連絡する
- 同僚と話す
- 音楽を聴く
- お気に入りのDVDを観る
- 本を読む

気持ちを穏やかにする行動

(例)

- 星を見る
- 自然の音に耳を傾ける
- 好きな香りを嗅ぐ
- ゆっくり呼吸する
- 手をマッサージする
- 入浴する
- 自分の働きをほめる

自分をサポートしてくれる人を確認する

家族や同僚、職場など、周囲の人間からサポートを得られるかどうかで、あなたの健康度は大きく変わってきます。あなたをサポートしてくれる人を書き出してみましょう。

家族や 親戚

例) 父親、母親、義両親、夫、妻、兄弟、叔父、叔母、従妹など

友人

例) 学生時代の友人、幼馴染、ママ友、近所の〇〇さん、お稽古の友人、SNS仲間など

職場

例) 同僚、上司、先輩など

その他

例) 専門機関（自治体の相談窓口や民間の相談窓口など）

自分の悩みやサポートへのニーズは取るに足りないものだ、などと押し込めてしまうことは避けましょう。社会とのつながりを大切に、サポートは断らないようにしましょう。

困ったときは視野を広げてみる

不安感や緊張感が強いときには、一つのことに集中しすぎて他に注意が向かず、視野が狭くなりがちです。仕事や日々の生活の中で困ったことが起きたときには、以下の点を振り返ってみましょう。

正しく情報収集をする

視野が狭い状態では、情報も偏ったものになりがちです。感染に関することばかりでなく日々の生活においても、確かな情報源から適切に情報を集め、その情報を元に行動するようにしましょう。ときにはメディアを制限し、信頼できる人から情報を集めるなどの方法が効果的な場合もあります。

相手との違いを尊重し、建設的なコミュニケーションを心がける

家族や同僚と前向きなわかりやすいコミュニケーションを取ることが役に立つでしょう。不安なことやイライラしたことについて共有し、その解決方法を探しましょう。お互いの考え方を尊重することも大切です。

以前に逆境を乗り越えた経験から役立つことを探す

これまでに逆境を乗り越えたとき、どんなことをしましたか？そのときに役立ったスキルが、また役に立つかもしれません。



視野を広げるために試せそうなことを書いてみましょう。

-
-
-
-

リラックス呼吸法

リラックスするためにゆっくりと息を吐くことを意識してみましょう



軽く息を吸って



6秒かけて
息を吐きます。
1, 2, 3, 4, 5, 6

ポイント！
息を吐くときには体の力を抜くようにしてみましょう



息を吐き終わったところで3秒息を止めます。
1, 2, 3

できれば10分くらい練習してみましょう！

漸進性弛緩法

筋肉に力を入れたり抜いたりすることで
心も身体もリラックスします

基本動作

力を入れる→一気に力を抜く→その感覚を20秒間
感じる。

1. 両手

1. 手のひらを上に向けて両腕を伸ばす
2. 親指を曲げて握りこぶしを作りギュッと力をいれる
3. 手をゆっくり広げて力を抜く

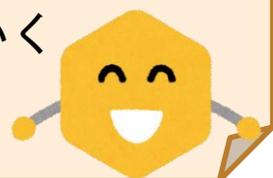
2. 上腕

1. 握りこぶしが方に近づけて脇をしめる
2. 曲げて腕全体に力をいれてギュッと力を入れる
3. 力を抜く

同様に、背中→肩→首→顔も行い、最後にすべての
筋肉を一気にギュッと緊張させて力を抜きます。

力を入れているときと抜いたときの感覚を
じっくり味わいましょう。

じんわりとゆるんで、あたたかく
なる感覚が大切です。



(参考：日本心理臨床学会HP)

さらに詳しく知りたい方は、日本心理臨床学会HPからご覧ください。

<https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf>

ストレッチ

ストレッチによって血行が改善されて筋肉の緊張が緩和し、リラックス効果が得られます。

ポイント

1. 気持ちが良いというところまで、はずみをつけずにゆっくり伸ばす
2. 10～30秒間伸ばし続ける
3. 呼吸は止めずに自然に行う



背中と肩のストレッチ

1. 椅子に少し浅めに座る
2. 両腕を組んで前へ伸ばす
3. おへそを覗き込むように背中を丸める
4. 肩を上にあげる
5. 息を吐きながら力を抜いてストンと肩を落とす

首と首筋のストレッチ

1. 首と肩の力を抜く
2. ゆっくり首をまわす
3. 反対向きに回す
4. 親指以外の4本の指で頭の後ろをつかむ
5. 親指で首筋を押すようにマッサージする

(引用：厚生労働省「こころの耳」働く人のメンタルヘルスポータルガイド)
さらに詳しく知りたい方は、厚生労働省「こころの耳」働く人のメンタルヘルスポータルガイドをご覧ください。

https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_effect.html

参考資料

<ワークブック作成の参考資料>

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)に対応する職員のためのサポートガイド（日本赤十字社）

[新型コロナウイルス感染症 \(COVID-19\) に対する職員のためのサポートガイド](#)

コロナウィルスやその他の感染症アウトブレイク中における医療従事者の健康維持（CSTS, Uniformed Services University；日本語翻訳版）

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN-Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_During_Coronavirus.pdf

COVID-19流行によるストレスへの対処（WHO）

https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf

Tolerance for Uncertainty: A COVID-19 Workbook（Bay Psychology）

https://41c01c68-7228-4f31-8b39-14b7008c74a3.filesusr.com/ugd/448e3c_d86c020a1e794606ba80f93893183aea.pdf?index=true

<その他の参考資料>

メンタルヘルスと心理社会的レポート(Inter-Agency Standing Committee)

[メンタルヘルスと心理社会的サポート](#)

昨今の新型コロナウイルス感染症で不安を感じている皆様へ（認定 NPO 法人 地域精神保健福祉機構・コンボ）

[新型コロナウイルス感染症で不安を感じている皆様へ](#)

COVID-19こころのケア情報リソース集（慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室）

[COVID-19こころのケア情報リソース集](#)