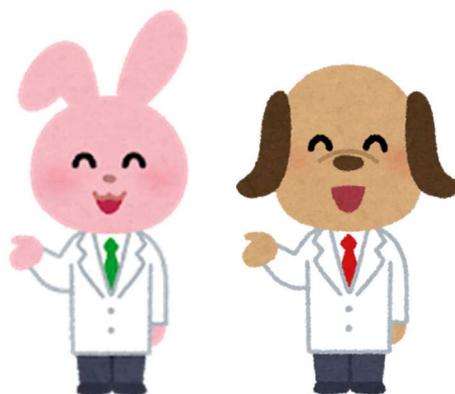


新型コロナウイルス感染症で
閉ざされた環境で過ごされている方へ

～眠れない・気持ちがつらいときは～

千葉県精神保健福祉センター

(出典:京都府立医科大学附属病院 精神科・心療内科)



令和2年4月発行

はじめに

思いがけない感染により、気持ちが動揺したり辛い思いをされている方もおられるのではないのでしょうか。この感染症は誰もがかかる可能性があり、ご自身を責めたりする必要はありません。むしろ皆様の制限された空間での生活は、健康観察と共に感染拡大防止となり、ご自分や家族の身を守ると同時に、多くの方からも感謝される意味のある行動です。

ここでは、少しでも気持ちを楽にするために、こころのケアについてお伝えします。こころのケアには、一般の方が取り組めるものから、専門家が行うものまで様々なものがあります。

目次



患者さん・ご家族ができるこころのケア

- ストレスへのこころの反応 3 ページ
- 「こころ」と上手に付き合うヒント 4 ページ
- 眠れないときのひと工夫 6 ページ
- 避けたほうがいいこと 7 ページ

専門家と取り組むこころのケア

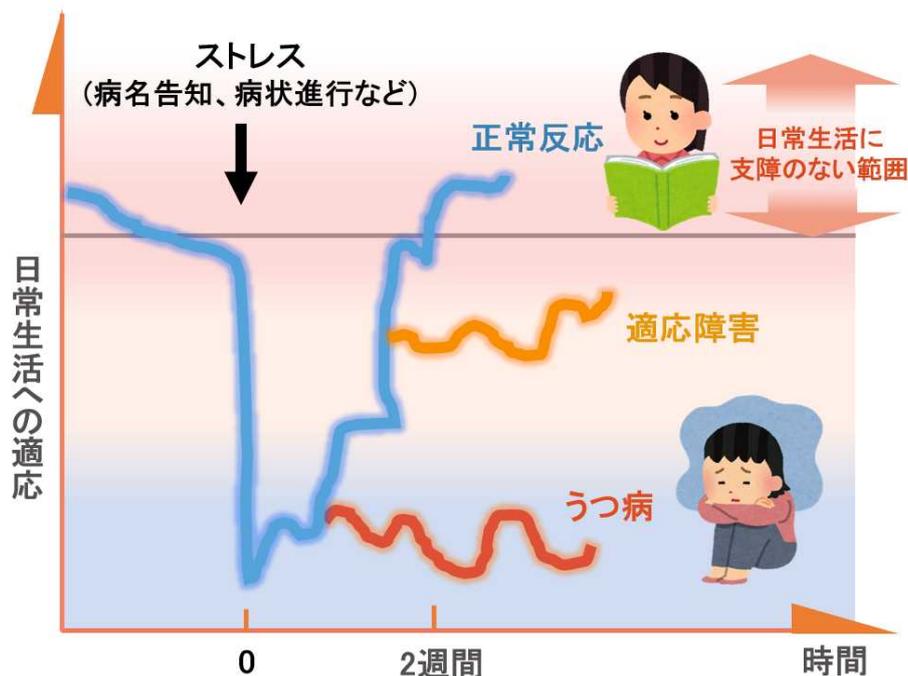
- 相談窓口など 8 ページ



「急に閉ざされた空間で過ごすことになった」

ストレスへのこころの反応

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れなどを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。このようなストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。



- ・ このような変化は、強いまたは慢性的なストレスを受けたときに『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。
- ・ この反応は人によっては数週間続くことがありますが、自然に回復していくことがほとんどです。
- ・ 気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。
- ・ 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。手洗いやうがいなど、基本的な感染予防対策も大切です。ご自分の時間も大切にしましょう。
- ・ ストレスの多いメディアの見聞きを制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

「限られた空間で過ごさなければいけない」

「こころ」と上手に付き合うヒント

● こころの中を整理しましょう

- 疑問や心配事・不安に思っていることを紙に書き出す
- 今考えるべきこと、後で考えるべきことをわかる
- 正しい情報を見極める
- 部屋の中でできることを見つけ意義を見出す



● 考え方を工夫してみましょう

- 今心配していることが実際にどれくらいの可能性で起こるか冷静に考える
- 家族、友人、他の患者の言葉を思い出す
- 同じ状況におかれた家族や友人にどのように声をかけるか視点を変えて考える
- 「元気なときの自分ならどう考えるのだろうか？」と問いかける
- 家族や知人へ連絡、読書、計画など、普段できないことができるようになる

● 人と話してみよう

- 身近な信頼できる人に話を聞いてもらう、愚痴をこぼす
(電話の他に、顔が見えるスマートフォンやタブレット端末の Line や Skype などのビデオ通話がおすすです)

● いつもとは違う対処方法を探してみましょう

- できるだけ頭を自由にして思いつくまま対処法を考えてみる
- 過去のつらい状況を乗り越えるのに役立った方法を思い出す
- 経験者や他の患者さんがおこなっている工夫を試してみる

● 心をリラックスさせる方法を身に付けましょう

- ストレッチ、呼吸法など
(次頁「すぐに使えるリラクゼーション」参照)

すぐに使えるリラクゼーション—実践編①— [体の力をゆるめる]

①両腕に力をいれる

両手で握りこぶしをつくって腕を曲げ、ゆっくと力こぶをつくります。



②両肩に力をいれる

両肩をゆっくと上にあげます。



③顔にも力を入れ、数をかぞえる

両目をぎゅ一つと閉じます。

この状態で5つかぞえます。

1・2・3・4・5

④全部の力をゆるめる

全部の力をゆっくとゆるめます。

①～④を繰り返しましょう。



すぐに使えるリラクゼーション—実践編②— [呼吸をととのえる]

①大きく息を吸う

- ゆったりとした姿勢でいすに座ります。
- 鼻から大きくゆっくと息を吸い込みます。

すう～っ



②口から息を吐く

- 口からゆっくと息を吐きだします。
- ふ～っと、細く長くゆっくと吐きだすことがコツです。
- ①～②を10回繰り返します。

ふ～っ



眠れないときのひと工夫

■ 眠れない原因はいろいろ

入院中には、いろいろな原因のために「眠れない」ということを体験します。「眠れない＝睡眠薬が必要」というわけではありません。原因に応じた対応が大切です。

身体的な原因 咳や痰・息苦しさ・だるさ・痛みなど

心理的な原因 病気に関するショックや不安・家族の心配・仕事のことなど

■ 快適な睡眠のすすめ

昼間の過ごし方や寝る前の習慣を見直すことで睡眠が改善することがあります。

	<p>朝の光と朝食が1日のからだのリズムを作ります</p> <ul style="list-style-type: none">● 決まった時間に起きましょう● 光を浴びることで目覚めがスッキリ● 朝食をしっかり食べましょう <p>わずかな昼寝で午後も元気に</p> <ul style="list-style-type: none">● 午後3時までの15分程度の昼寝がベスト● 午後3時以降の昼寝は夜の睡眠の妨げに
	<p>快適な眠りは工夫次第</p> <ul style="list-style-type: none">● 就寝4時間前のカフェイン摂取は控えましょう● 就寝前のテレビやスマートフォンは控えましょう <p>リラックスが快眠の手助け</p> <ul style="list-style-type: none">● 軽いストレッチをしたり、深呼吸をしたり自分に合ったリラックス法を● 就寝時間にこだわりすぎない

これらを行っても眠れないときはお薬による調整も選択肢です。

避けたほうがいいこと

こんな風にしていませんか？

- X** 最悪の事態をずっと考え続ける。
⇒気分転換を心がけましょう。
- X** 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続ける。
⇒情報が多すぎると、不安を引き起こすことがあります。信頼できる情報を必要なだけ取り入れるようにしましょう。
- X** 感情を隠したり、抑え込んだりしてしまっている。
⇒メール、電話、SNS などを使って周囲の人と意見や感情を共有しましょう。



それでもうまくいかないときは
専門家に相談することもできます

こころの健康に関する電話相談

- ・千葉県（千葉市以外）に住所がある方 千葉県精神保健福祉センター

043-263-3893（平日 9 時～18 時半）

- ・千葉市に住所がある方 千葉市こころの健康センター

043-204-1582（平日 9 時～17 時）

受診を希望される場合

待機している場所の担当スタッフにお声かけください。関連病院の医師
など地域内の可能な方法で対応となります。



参考文献

国立がん研究センター東病院精神腫瘍科 からだとこころのメンテナンス

https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/clinic/psychiatry/dmt_gairai.pdf

日本赤十字社 感染症流行期にこころの健康を保つために

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html

広島市精神保健福祉センター 新型コロナウイルス感染拡大で不安等を感じていらっしゃる方へ

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/108757.pdf>



千葉県精神保健福祉センター

(出典:京都府立医科大学附属病院 精神科・心療内科)