

コロナ禍における職場のメンタルヘルスシリーズ

# コロナ禍におけるセルフケア： 大事なことは3つ

この講義の対象となる方

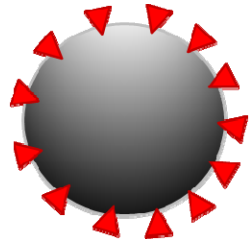
- 従業員
- 管理監督者

東京大学大学院医学系研究科・教授  
川上憲人



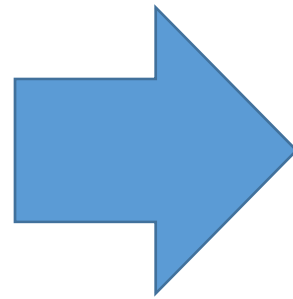
作成日:2021年2月

# コロナ禍でストレスが増えています



コロナ禍では

- 感染への不安
- 自粛など生活の変化
- 仕事や収入の不安
- 人間関係の変化
- 差別や偏見
- 生活用品の不足
- 家族の勉強や進学



コロナ禍のストレスにうまく対処する方法を知っておくことが大事

# ストレスに上手に対処しましょう

- 新型コロナウイルスへの感染の不安、外出の自粛あるいは先行きが見通せないことなどにより、ストレスがたまったり、ゆううつや不安を感じている方もおいでになるかもしれません。
- ゆううつや不安になると、さまざまなことが心配になり、一層ゆううつや不安になるという悪循環に陥ります。

ストレスに上手に対処する方法を考えましょう。



# コロナ禍におけるメンタルヘルスのセルフケア：大事なものは3つ

## 効果的なストレス 対処法

- 行動活性化
- マインドフルネス
- 人とのつながりを増やす
- 不健康な対処行動を避ける

## 健康な生活習慣

- 運動
- 生活リズム

## 相談受診

- 病院への受診
- 困った時は相談



## 元気の出る行動を自分で計画する (行動活性化)

- 日々の生活がワンパターンになりがちで、「なんとなく、こころの元気がなくなってきた」という方も多いのではないのでしょうか。
- 元気の出る行動を自分で計画することで元気になる「行動活性化」が効果的です。
- 自分で元気のでる行動を実施してみてください。

東京大学の「いまここケア」  
サイトでは「行動活性化」を  
解説しています。

<https://imacococare.net/>



- 仕事をがんばったら週末には三密を避けながら散歩する
- ケータリングで美味しいものを食べる

## マインドフルネス

- コロナ禍の中、先々まで余計な心配をしてしまうのはやめて、いま起きている事に注意を向けることで、不安な気分を解消し、集中力や創造力を高める方法です。

1. 今ここでの経験に
2. 評価や判断を加えることなく
3. 能動的に注意を向けること

5分間の「マインドフルネス呼吸」を毎日続けるだけでも気分が変わってきます。

東京大学の「いまここケア」  
サイトではマインドフルネス  
呼吸を紹介しています。

<https://imacococare.net/>



## 人とのコミュニケーションを増やす

- テレワークが多くなって、人と話す機会が減ってしまっている場合
  - 家族、親戚、友人と電話やメール、あるいはオンラインツールを利用して意識的に話す回数を増やしてみてもいいかもしれません
- 職場の上司、同僚とのコミュニケーションが減っている場合
  - 思い切って自分から仕事の報告・連絡・相談、あるいは雑談を持ちかけてみましょう。相手も意外とそれを待っているかもしれません
  - 短時間の連絡の機会を定期的に持つことを上司に提案してみることも効果的です

## 不健康な対処行動を避ける

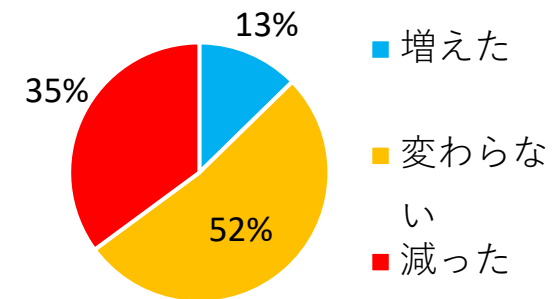


- アルコールの量が増えないように
  - アルコールの気分がよくなる効果は一時的です
  - アルコールは睡眠の質を低下させ、長期的には気分にも悪影響があります
  - 飲み過ぎにならないようにしてください
- たばこの本数が増えないように
  - たばこによるストレス解消効果は認められていません
  - たばこを吸う人は寝付きが悪く、不眠になりやすいと言われています
  - この機会にむしろ禁煙することを考えましょう

# 運動不足に気をつけましょう

- テレワークで体を動かす頻度が減った人が1/3以上います。
- 運動不足になると、身体の健康にも悪影響がある上に、心の健康にも影響します。心身の健康のために身体を動かすようにしましょう。
- 3密を避けて散歩やジョギングができる場合には、週に数回はそうした機会を持つようにするとよいでしょう。
- 室内でストレッチを行うことでも運動不足を解消できます。ストレッチは肩こりや腰痛の予防、気分のリラクゼーションにもなります。

体を動かす頻度



データ：フルタイム労働者1032人の2020年5月時点での回答（佐々木、津野、黒田、川上. 朝日新聞デジタル 2020.6.22掲載）



# 生活リズムを保ちましょう

- 自宅での生活が多くなると、生活リズムが乱れてくる場合があります。睡眠時間がずれてきたり、食事の時間がずれてきたりします。生活リズムを一定にするように、起床時間と就寝時間を毎日同じになるようにしましょう。
- 休憩をとらずに仕事したり、遅くまで仕事をしてしまう人もいます。ずるずると仕事を延長したりすることなく、仕事と生活の区別をはっきりしてリズムを守りましょう。



## 困った時は相談しましょう

- 心身の不調があれば、社内の相談窓口（産業医・看護職・人事など）や専門医に相談しましょう。
- すでに専門医に通院している方は、自分の判断で受診を控えてしまわないように。病院・クリニックに電話で相談しましょう。
- 行政の相談先も開設されています。
  - 厚生労働省「こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」
  - [https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)
  - 秘密を守って相談できます。



# 【まとめ】 コロナ禍におけるメンタルヘルスのセルフケア

- コロナ禍で、働く人のストレスが増えやすくなっています
- ストレスに上手に対処するには次のような方法がお勧めです
  1. 効果的なストレス対処法を身につける
  2. 健康な生活習慣を維持する
  3. 必要な時は相談・受診する
- コロナ禍でも心身の健康を上手に保って元気で働きましょう



# コロナ禍におけるセルフケア：大事なことは3つ おわり

- 使用条件について
  - この動画は無償で、リンクあるいはダウンロードして使用いただけます。
  - 著作権は川上憲人にあります。公開はCC BY NCです（著者表示、非営利のみ、配布・改変可）
  - 本動画の利用に関し、トラブルが発生した場合、利用者又は第三者に損害が生じた場合であっても、本サービスが利用者の自己責任のもと利用されるものであることに鑑み、著作者は、損害賠償その他一切の責任を負担致しません。
  - 本動画の内容は著作者の知識、経験に基づくものであり、必ずしも科学的根拠に立脚したものでない場合があります。
  - 本動画の提供は事前の通告なく提供を中止することがあります。
- 関連するサイト
  - 新型コロナウイルス感染症に関わる全国労働者オンライン調査(E-COCO-J)  
<https://plaza.umin.ac.jp/heart/e-coco-j/>
  - 新型コロナウイルス感染拡大防止のために自宅で過ごす方に向けたメンタルヘルス情報サイト「いまここケア」  
<https://imacococare.net/>
- 謝辞
  - 本動画の作成にあたり東京大学TOMH研究会メンバーからの助言をいただきました御礼申し上げます。  
<https://www.tomh.jp/>

