

こころの健康維持のコツ

～先が見えない中であっても日常の生活リズムに気をつけよう～

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行によって、先が見えないことによる不安や行動制限・活動自粛によるストレスなど、心身へ与える影響がでていませんか？

こころと体の反応が生じるのは、自然なことです。生活・社会が混乱している最中においても、睡眠や食事の時間などを決め、生活リズムを維持（＝体内時計を整える）することが心身の安定につながります。

日常生活を規則的に送るためのポイント

- ◎ 毎日決まって行う日課を設定する
- ◎ 同じ時間に起きる
- ◎ 就寝の時間を決め、一貫した睡眠リズムを保つ
- ◎ 3密を避けて、一人でいられる場所で一定時間を屋外で過ごす
- ◎ 外に出られない場合は2時間以上窓際で過ごし日光を浴びる
- ◎ 料理や友人との電話など毎日行う活動は時間を決めて行う

- ◎ 毎日、できれば同じ時間に運動する
- ◎ 同じ時間に食事をする。少量でも何か口にに入れる
- ◎ 電話やSNSで、毎日、人と交流する
- ◎ 夜眠るため、昼寝は避けるか30分以内に抑える
- ◎ 夜間にブルーライトなどの明るい光を浴びるのは避ける



国際学会の共同宣言より

「コロナ疲れ」にならないために…

◆情報への向き合い方を考えて

心配でいろいろな情報を得たくなりますが、たくさん取り入れすぎると不安をあおられたり、誤情報やデマに振り回されたりすることもあります。ニュースや情報から離れる時間を意識的に持ち、心の冷静さや穏やかさを保ちましょう。



◆なるべく規則正しく、自分の日常生活を送る



睡眠、食事、勉強、家事など、一日のスケジュールを決めるなどして、可能な範囲で規則正しく生活することでストレスや不安を減らすことができます。

◆自分なりの気分転換を

読書や運動、趣味などを通しての気分転換を心がけましょう。体を軽く動かしたり、ゆっくりお風呂に入る、ストレッチなどのリラクゼーションも心身をリラックスさせてくれます。



◆誰かとつながる感覚を大切に

人との交流やつながりは心身を健康に保つのに大切な栄養です。友人や家族と電話やSNSなどで交流し、つながっている感覚、安心感を得るようにしましょう。

