

# コロナで疲れたあなたへ ココロとカラダの整え方

新型コロナウイルス感染症は、まだ終息が見えない状況です。

「うつさない、うつらない」予防対策が必要で、コロナ禍での生活はまだまだ制限が多く、不安や緊張が続きやすい状況となっています。

**ストレス対処方法を学び、ストレスと上手に付き合う**ことが、ココロの健康を保つためには大切です。

## ココロとカラダの不調チェック



制限の多い生活の中では、私たちには様々な感情や反応が生じることがあります。こうした反応が生じることは、特別な事態に対する正常な反応です。ほとんどの反応は、時間が経つと、自然に回復していきます。

## こんなサインはありませんか

### ●ココロのサイン●

- イライラする
- 孤独や寂しさを感じる
- やる気がなくなる
- 些細なことが気になる
- 気持ちが落ち着かない

### ●カラダのサイン●

- 食欲がない
- いつもより食べすぎてしまう
- なかなか眠れない
- 手が震える
- 心臓がドキドキする

etc



人によって現れる変化は様々です。

「ストレスがある」「つらい」と自覚する前に、**カラダの変化が先に出る人もいます。**

カラダの不調はストレスのサインかもしれません。

## ココロとカラダの健康を保つコツ



### マイペースを心がけよう

回復の早さは一人ひとり違います。焦らず自分のペースに合わせましょう



### ニュースを見る時間を限定しよう

正しい情報を知ることは大切ですが、不安をあおる情報に触れすぎないことも大切です



### 規則正しい生活を心がけよう

適度な食事と運動、そして十分な睡眠で休息をとることが必要です



### 自宅にいる時間が増えた分、たばこやお酒に頼らないようにしましょう

ネットやゲームもほどほどに・・・



### 電話や SNS 等で、家族や友人と話す時間を持ちましょう

自分の気持ちや反応を家族や友人等信頼できる人に伝えることは回復の助けになります

## 毎日を規則正しく過ごすために

毎日を規則正しく過ごすように気をつける事は、ストレス下にあっても気分を安定させるためにとても役立ちます。安定した日常生活のリズムを保つために最も重要なメカニズムは「**体内時計**」です。



### 体内時計が整っている

体スッキリ、  
やる気アップ!



### 体内時計が乱れている

うつ病  
糖尿病、肥満、がん…  
心も体もいろんな病気に…



## 体内時計を整えるポイント

体内時計は、生活スタイルが変化する状態に陥ると、すぐに乱れやすくなります。自分自身で毎日決まて行う日課を設定し、食事・運動・睡眠のリズムを整えることで、体内時計を適切なリズムに整えることができます。

日課

食事

運動

睡眠

# 日課 やってみよう!! 体内時計を整える1日の過ごし方



あさ

## 睡眠 毎朝、同じ時間に起きましょう

起床時間は、生活リズムを整える第一歩!  
よく眠れなくても朝は同じ時間に起きよう

Point



## 睡眠 目が覚めたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう

体内時計は24時間より長い(25時間)ため、太陽の光でリセット!  
朝に光を浴びないと夜型にずれていきます。光が浴びられない場合は、照明をつけて室内を明るく

Point

## 食事 朝食は同じ時間に食べましょう(起床後、1時間以内に食べよう)

3度の食事の中でも特に朝食は体内時計の調整に役立ちます。  
糖質+たんぱく質がおススメです

Point



## 運動 1日1回は外に出て体を動かしましょう

外出できない場合は、少なくとも2時間は窓際で太陽にあたりましょう

Point

ひる



## 睡眠 昼寝はできるだけ避けましょう

どうしても時は15時まで、30分以内!  
30分を超えると深い眠りになり、夜の睡眠に影響します

Point

## 運動 日中は寝床から離れましょう

Point

日中の活動環境と夜間の睡眠環境を明確にし、生活にメリハリをつけることは、  
体内時計の調整に役立ちます  
運動は、短時間・低強度でも良いので体を動かす時間を設けましょう

## 食事 夕食はできるだけ早めに食べましょう

遅くなる時は量を減らして、軽めに

Point

よる



## 睡眠 寝床に就く1~2時間前からブルーライト(テレビ、パソコン、スマートフォン等)を避けましょう

## 睡眠 寝床に就く前のたばこやお酒は避けましょう

お酒は寝つきをよくする反面、眠りを浅くし夜中に何度も目が覚める原因になります

Point

## 睡眠 眠くなってから寝床に就きましょう(寝つきが悪い時は、遅寝・早起きを)

眠れないときは一度寝床を離れましょう。  
眠ろうと努力せずリラクゼーションできる環境でゆったりと楽しめる行動をとりましょう

Point

### 気持ちがついてこなくても…

できるだけ規則正しく過ごすことで  
気持ちの安定につながります

### 夜間勤務などで整えられない方は…

自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、  
一貫してその睡眠リズムを保ちましょう

## 注意した方がよいこと

### アルコールやネット、ゲーム等にのめり込む

自宅にいる時間が増えた分、量や回数、頻度が増えやすくなるため、依存にならないよう注意が必要です。

### 最悪の事態をずっと考え続けてしまう

日々の工夫や身近な人の助けがあっても、不調が改善されない場合があります。

ココロとカラダの不調が長く続いたり、生活するうえで支障が大きい、つらくて苦しいといった場合には早めの相談・受診をお勧めします。

10分で知ろう

講師の動画はこちらのQRコードからご覧いただけます。

コロナで気をつけたい  
依存症のリスク



コロナで気をつけたい  
自殺のリスク



コロナで気をつけたい  
思春期  
インターネット・ゲーム依存症



## こころの健康等に関わる相談窓口

### ◆こころの健康に関する相模原市内の相談機関

(午前8時30分～正午、午後1時～午後5時 月曜日～金曜日(祝日等、年末年始を除く))

緑高齢・障害者相談課 電話 042-775-8811

津久井高齢・障害者相談課 電話 042-780-1412

中央高齢・障害者相談課 電話 042-769-9806

南高齢・障害者相談課 電話 042-701-7715

### ◆こころのホットライン (自殺予防電話相談)

毎日(年末年始を除く)午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)

電話 042-769-9819

### ◆いのちのほっとライン @かながわ (LINE相談)

#### 【参考資料】

- 厚生労働省 みんなのメンタルヘルス  
e-ヘルスネット 概日リズム睡眠障害 睡眠・覚醒リズム障害
- WHO COVID-19 流行によるストレスへの対処
- 日本うつ病学会 新型コロナウイルス感染症の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ

