

新型コロナウイルス感染防止のため、外出を控えるなど今までの生活が一変する状況が続き、不安を抱えながらお過ごしの方も多いと思います。

患者さん、ご家族、地域にお住いの方などのために何かお手伝いができることはないかと考え、ご自宅でもできる心身の健康維持・増進のご提案をさせて頂くこととなりました。皆様にご利用いただけましたら幸いです。

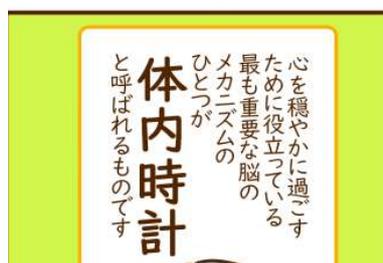
コロナ禍により、外出自粛や在宅勤務など慣れない生活スタイルが続くことは、心身のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。こんな時、こころ穏やかに過ごすためには、どのような事に気をつければ良いのでしょうか。

今回は、「こころの健康維持のコツ」をコミックエッセイ家 うめやま ちはるさんの漫画でわかりやすくご紹介いたします。

## 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

### ①慣れない生活スタイルに対応するために

ご自宅で過ごす時間が長くなるなど、生活スタイルが大きく変化しています。もやもやする、食欲がなくなるなど、心身に何かしらの変化はありませんか。こうした変化はとても自然なことであり、その時は、どのようなことに気をつければ良いかをご紹介します。



日常生活を規則的に送るための自己管理術

キーワードは「毎日同じ時間に!」

**毎日の決まった時間に起きるようにしましょう**

**これが一番大事!**

**毎日決まった時間に行う日課を設定し、それを毎日同じ時間に行うようにしましょう**

**毎日の一定時間、午前中の早い時間に屋外で過ごすようにしましょう**

**出られない場合 2時間は窓際で過ごしましょう**

**家族や友人とのつながりを維持しよう**

**感情をありのまま受け入れよう**  
自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と向き合う時間を持ちましょう。

**笑顔や小声でくすくすと笑おう!!**  
不安やイライラした気持ちを和らげます。

**楽しくリラックスできる活動しよう**  
出来ること・場所は限られますが、絵を描く・本を読む・ストレッチをするなどご自身に合う活動を楽しみましょう。

**家族や友人とのつながりを維持しよう**  
SNSやLINE、テレビ・音声通話などによって人とのつながりを保ちましょう。

**毎日も同じ時間帯に運動しましょう**

**食事の時間も決めて毎日同じ時間にしましょう**

**毎日も同じ時間にコミュニケーションの機会を持ちましょう**

**夜間の明るい光は避けましょう**

**テレビ電話やSNSを活用しよう!**

**料理**

**学習**

**仕事**

**最低2メートルは歩ける**

**食欲がなくても時間が来たから少量でもいいので口にしましょう**

**ブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らすことがわかっています**

**昼寝は夜の深い睡眠を妨げます**

**自分自身に合った起床と就寝の時間を決めそのリズムを保つようにしましょう**

**家族の人と同じようにする必要はありません**

**すでに不調が出ている人は無理しないで、できそうなことからやってみてくださいね**

◆漫画:うめやま ちはる

今回、コミックエッセイの掲載を快くご承諾いただきました。(うめやまさんのブログ:<http://umeyamachi.com/>)

本内容は以下の国際学会により共同で発表され、世界中の言語に翻訳されている提言の日本語訳版(翻訳:東京歯科大学市川総合病院 宗未来)を元に作成されております。

- ・国際双極性障害学会:時間生物学・時間療法タスク (International Society for Bipolar Disorders; ISBD)
- ・光療法・生物リズム学会 (the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms; SLTBR)

②こころの健康を保つために

その他に、こころの健康を保つためのヒントをご紹介しますので、取り入れながらご自身を十分にいたわる時間を見つけてみましょう。

