

コロナ禍のストレスと 心のケアについて

2021年10月21日

福岡東医療センター 研修センターにて

コロナ流行下

皆様はどう過ごしていただきましたか？

何かストレスに感じていることはありますか？

コロナ流行下にストレスとなりうるもの

社会からの隔離

感染予防のための外出制限・就業制限・人との交流が困難

感染や死への恐怖

コロナに感染するのではないかとという恐怖、感染により死に至るのではないかとという恐怖

社会からの拒絶や非難

コロナになった人を特別視する社会的風潮

共感疲労

コロナに感染した人やその家族の体験談を見聞きして、自分自身がトラウマを受けたような状態になること

メンタルヘルス不調の症状として多いもの

自分自身、もしくは周りが症状に気づきます。

抑うつ症状

- ・落ち込み
- ・神経過敏
- ・気力がない
- ・イライラ
- ・涙もろい
- ・疲労感

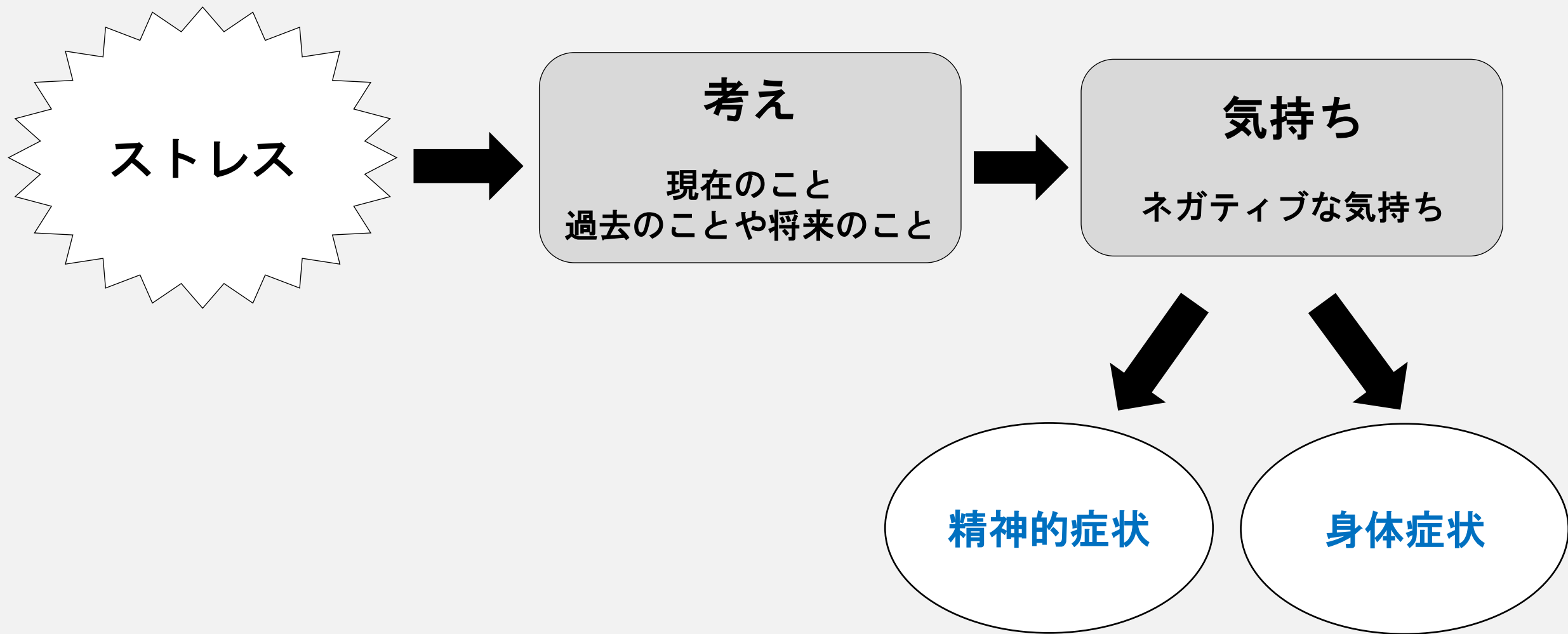
不安症状

- ・不安感
- ・過呼吸
- ・パニック症状
(動悸・胸痛・恐怖など)
- ・咽頭違和感

身体症状

- ・不眠
- ・胃腸症状
- ・痛み症状
(頭痛・肩こり・腰痛など)
- ・食欲不振

ストレスと症状の関係



考えや気持ちに対応する
ストレス対処方法の種類

①直接焦点型コーピング

問題を直接解決
最も効果的！

②情動焦点型コーピング

考えや気持ちと
距離を置けるようになる

③情動発散型コーピング

発散！
気晴らし！

①直接焦点型コーピング

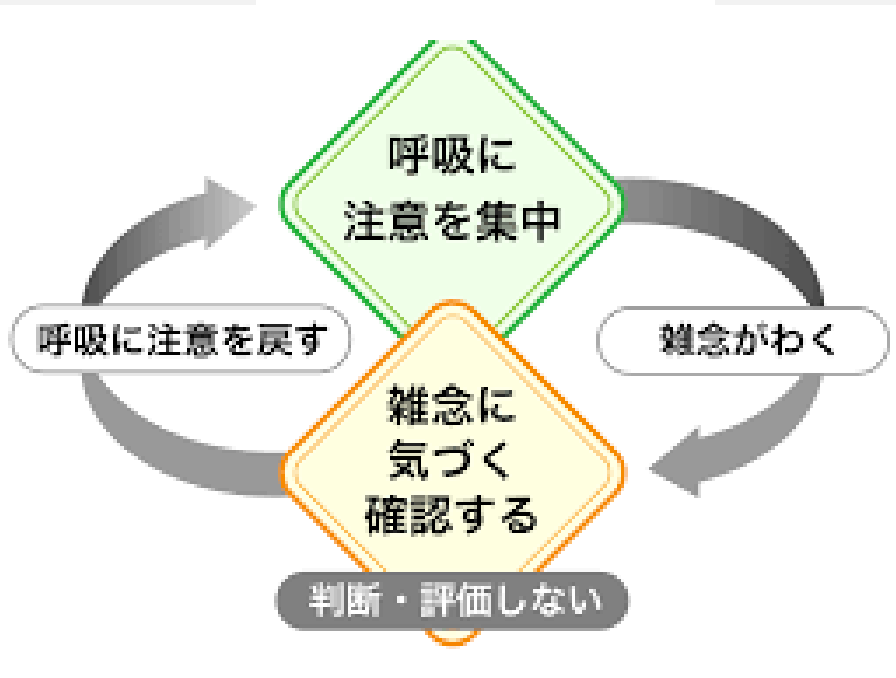


解決できないときには、
苦手な人と会わないよう
することも方法の一つ...

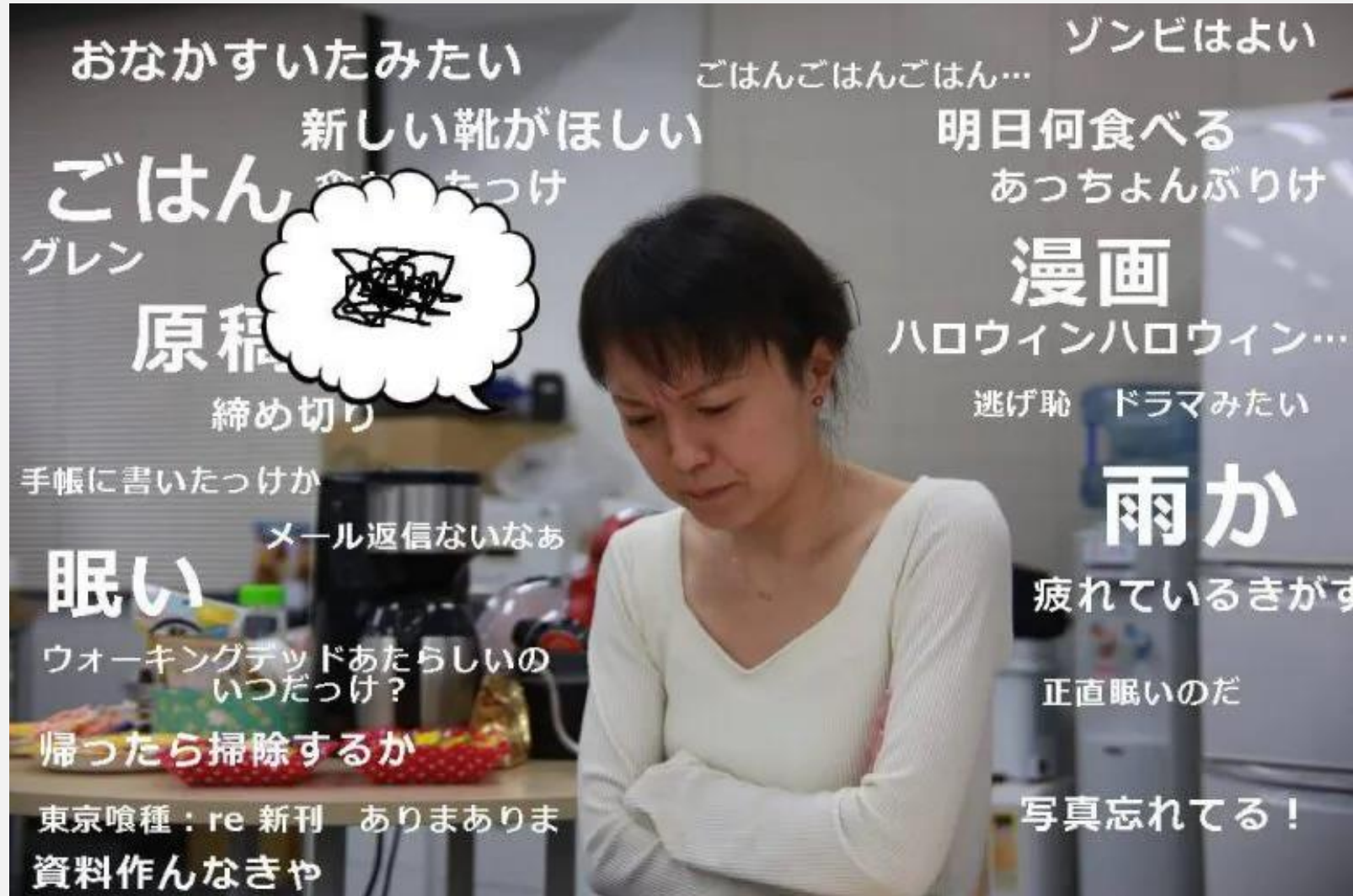


②情動焦点型コーピング

マインドフルネス瞑想



Wellinkより引用



Town workマガジンより引用

感情を否定せず、ありのままに受け止めること

ストレスを感じて**ネガティブな気持ち**が出るかもしれません。
そのような気持ちは誰もが持ち得る、自然なものです。
否定することなくそのまま受け止め、自分をいたわりましょう。



嫌だよね。
つらいね。
イライラして、怒りもでるよね。
そういう気持ちになるよね。

すぐに効果を得られる、簡単なリラックスマETHOD

呼吸法

鼻から吸って、いったん止めた後、時間をかけて口から吐く。できれば腹式呼吸で。

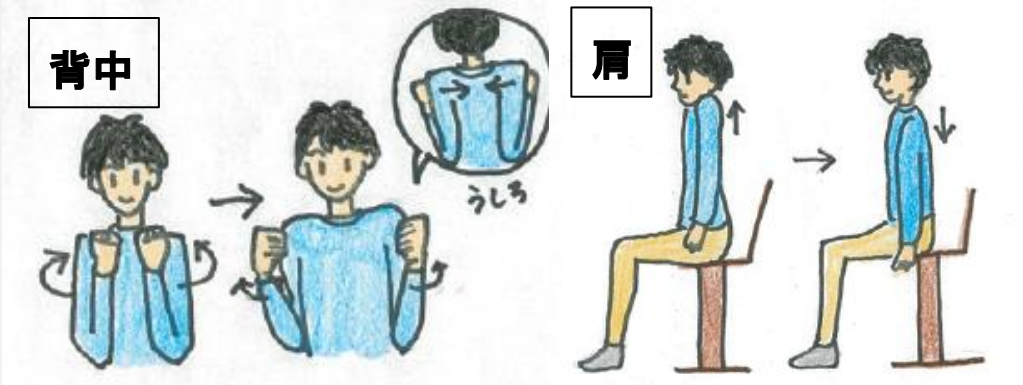


3秒で吸って、
5秒で吐く
自分のペースで
OK

筋弛緩法

体の筋肉を緊張させた後、一気にゆるめる。

5秒緊張させて、
10秒緩める
自分のペースで



イラスト：立命館大学学生サポートルームHpより

毎日5-10分程度、組み合わせて行うと効果的です。

③ 情動発散型コーピング

ご褒美のリスト

-
-
-
-
-
-
-
-

ストレス発散のリスト

-
-
-
-
-
-
-
-

食べたい衝動が出て、他のことをしていれば衝動は低減していく！

皆さんはどんなストレス
対処をしていますか？

上手にストレスと付き合い合ってきた
自分をねぎらいましょう。

お名前

日常生活でストレスに感じていることはありますか。

いつも行っているストレス発散法があれば、教えてください。