



自粛疲れ・コロナうつに負けない！



こころの健康維持のコツ

新型コロナウイルスの感染拡大により、在宅勤務や外出自粛が求められています。しかし、慣れない生活スタイルが始まると、「いつもの生活リズム」を大きく崩してしまう可能性があります。

こころの健康のためには、一定の生活リズムを保つことがとても大切です！

生活リズムが乱れたときに現れやすい心身の不調

- 眠れない、寝付けない、眠りが浅い
- 元気がなくなる
- 食欲が落ちる
- つらい気分になる、不安になる

こころの健康を維持するためのコツ

- 自宅待機や在宅勤務であっても、**毎日決まて行う日課を設定**する
- 毎日、**一定時間を屋外で過ごすようにする**(午前中の早い時間が望ましい)
※密閉・密集・密接の3密の状況を避け、一人で過ごせる場所で。
- 外に出られないとしても、少なくとも**2時間は窓際で過ごし、日の光を浴びながら、心の落ち着ける時間を持つ**
- 在宅での仕事や友人との電話、料理など、**毎日行う活動はやる時間を決める**。毎日、同じ時刻に行う
- **毎日、運動をする**。(できれば、毎日、同じ時間帯で)
- **毎日、同じ時間に食事をする**。食べたくないときは、少量でも良いので何かを口にする。
- 電話やオンライン通信を使って、**コミュニケーションの機会を持つ**ようにする(LINEなどでもOK)
毎日、同じ時刻に他の人とコミュニケーションするスケジュールを持つ
- **日中の昼寝**(特に午後遅くの昼寝)**は避ける**。もし、どうしても昼寝をしたい場合は、最大**30分**まで！
- 夜に**明るい光**(特にブルーライト)**を浴びるのは避ける**
※ブルーライトは、睡眠に必要なホルモンを減らしてしまう
- 自分のペースに合った、起床と就寝の時間を決め、その**睡眠リズムを保つ**ようにする。
※毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイント！

毎日、一定の生活リズムを保つことで、つらい気持ちを和らげることに役立ちます。生活が混乱しているなかでも「いつもの生活リズム」を保つように、心掛けましょう。

【参考】日本うつ病学会「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ：先の見えない中でも、日常生活リズムには気を付けよう」2020年4月



株式会社ヒューマン・タッチ

www.human-touch.co.jp

info2@human-touch.co.jp