



## 新型コロナウイルス感染症に関連する心のケアについて Vol.1

2020.5.12

学生相談・支援センター 心理相談室

### 1. ストレス状況で生じる心理的反応について知っておきましょう

現在の状況下では、以下のような様々な心理的反応が生じる可能性があります。心や体に普段と違う反応が起こるのは自然なことなので、自分の弱さのせいだと自らを責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。

#### ■恐怖や不安

- ・ 普段どおりの生活が送れないことや、学業・将来に関することなどへの恐怖や不安
- ・ 感染症の流行がいつ終息するのかについて、見通しが持てないことへの不安
- ・ これまではそれほど気にならなかった症状（咳や微熱など）に過敏になり、自分自身が感染したのではないかという心配
- ・ 知らないうちに他者に感染を広げてしまうのではないかという心配
- ・ 感染症のために大切な人を失うのではないかという恐怖

#### ■倦怠や孤独

- ・ 家で過ごす時間が長くなることによる孤独感や気分の落ち込み
- ・ 授業やサークル活動への参加が制限され、友人や仲間を作ることができない孤独感や寂しさ
- ・ 運動量の低下に伴う寝つきの悪さや倦怠感

#### ■フラストレーションや悲しみ

- ・ 計画していた留学や就職活動が予定通りに進まず、主体性や自由が失われることに対する不全感、それに伴う悲しみや落ち込み
- ・ 外出自粛の目的を理解したうえで、我慢を強いられて行動が制限されることへの苛立ち
- ・ 研究室での実験やフィールドワークができず、論文作成や研究をどのように進めていけばよいか分からない焦り

心理的反応は人によって現れるタイミングや強度が異なります。また、心理的反応よりも身体的な反応（頭痛、腹痛、食欲不振、熟睡できない等）として強く現れる人もいます。





## 2. 今、心の健康を保つためにできることとは？

普段どおりに過ごしにくい状況であっても、自分自身をなるべく健康に保つためにできることはいろいろあります。以下のポイントを意識し、例を参考にしながら自分に合った過ごし方を探してみてください。



### ■規則正しい生活と適度な運動を心がける

- ・睡眠のリズムが崩れないように、通常就寝や起床の時間をなるべく保ち、バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・不安やストレスに対処するためにアルコールやたばこ、コーヒー等の嗜好品を過度に摂取するのは避けましょう。
- ・家で過ごす時間が長くなることで気分転換がしづらくなる面があるかもしれません。外出をしない時でも、日常的な活動（着替える、身だしなみを整える、勉強するなど）を維持するようにしましょう。
- ・適度な運動をする機会を作りましょう。屋外で人との距離を取りながら散歩をしたり、室内でストレッチや体操をしたりすることなどがおすすめです。



### ■リラックスできる時間をもつ

- ・1日の中でほっとしたり、楽しんだりする時間を持ちましょう。
- ・リラックスできる空間を作るために、掃除を試してみるのもよいかもしれません。部屋がきれいになると気分もスッキリします。
- ・自分なりの目標を設定し達成感を味わえるような作業や自分自身が楽しさや安心を感じられる活動に取り組んでみましょう。

例) 掃除や洗濯などの家事、音楽を聴く、映画を観る、好きな飲み物や食べ物をゆっくり味わう、本を読む、ゆっくりと入浴するなど



### ■人とのつながりを保つ

- ・友人や家族に直接会うことが難しくても、SNSや電話、ビデオ通話などで連絡をして、つながりを保つように努めましょう。
- ・お互いに体験したことや感じている気持ちを表現したり、相手とそれらを共有したりできると、心の落ち着きを取り戻すことにつながります。





### 3. 信頼できる情報を適度に得ましょう

正確で最新の情報を得ることは、感染防止のためにも、不安を高めないためにもとても大切です。ただし、情報やニュースに多く触れることで、気持ちが高ぶったり、不安な気持ちが強まったりする可能性があります。

- ・ 普段からニュースやソーシャルメディアに費やす時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。
- ・ 不安な時には、意識的に情報に触れる時間を減らすようにしましょう。

コロナウイルス感染症や心の健康関連で参考になるサイトは以下のとおりです。よろしければ参考にしてください。



#### ■信頼性の高い情報サイト

- ・ 新型コロナウイルス感染症について（厚生労働省）  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- ・ 新型コロナウイルス感染症対策サイト（大阪府）  
<https://covid19-osaka.info/>

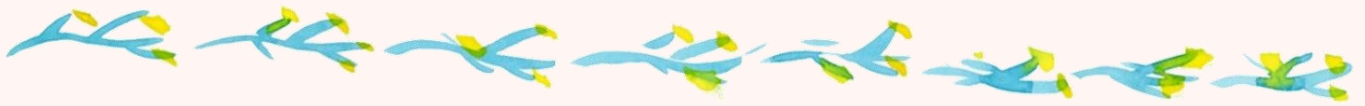
#### ■心の健康に役立つサイト

- ・ 新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）（厚生労働省）  
[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)
- ・ 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～（日本赤十字社）  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)
- ・ 新型コロナウイルスなど、不安からくる“ストレス”に対処するには？（NHK）  
[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_1168.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1168.html)

#### ■学外の相談窓口

- ・ みんなのメンタルヘルス地域にある相談先（厚生労働省）  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/consult\\_2.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/consult_2.html)
- ・ SNS 相談等を行っている団体一覧（厚生労働省）  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html)





- ・新型コロナこころの健康相談電話（臨床心理士会・公認心理師協会）

<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=708>

- ・こころの電話相談・わかばちダイヤル・こころの健康相談統一ダイヤル（大阪府）

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/soudan2/telsoudan.html>

#### 【参考資料】

- ・日本赤十字社「『感染症流行期にこころの健康を保つために』シリーズの紹介」日本赤十字社，2020年3月27日更新（最終閲覧日:2020年5月11日）

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)

- ・緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート（MHPSS）に関する機関間常設委員会（IASC）リファレンス・グループ「ブリーフィング・ノート（暫定版）新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version1.5」一般社団法人日本心理臨床学会，2020年3月23日更新（最終閲覧日：2020年5月11日）

[https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC\\_BN-on-COVID-MHPSS1.5\\_Japanese\\_0323.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC_BN-on-COVID-MHPSS1.5_Japanese_0323.pdf)

- ・日本心理学会広報委員会「もしも『距離を保つ』ことを求められたなら：あなた自身の安全のために（Keeping Your Distance to Stay Safe）」公益社団法人日本心理学会，2020年3月18日更新（最終閲覧日：2020年5月11日）

[https://psych.or.jp/about/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp/](https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)





## 新型コロナウイルス感染症に関連する心のケアについて Vol.2

### ～ストレスコーピング～

2020.6.1

学生相談・支援センター 心理相談室

#### 1. いつもの自分と違うところがないか、振り返ってみましょう

新型コロナウイルスによる感染症拡大に対して不安を感じるだけでなく、いつも以上に手洗いやうがいを行ったり、買い出しなどの必要な外出でも他人との距離に気を遣わなければならない日々が続いています。もちろん感染予防のために考えて行動することはとても大切なことですが、心や体に疲れが出てきている人もいるかもしれません。

◆以下のようなことはありませんか？

気持ち：気分が落ち込む、そわそわする、怒りっぽくなる、やる気が出ない

行動：衝動買いが増える、暴飲暴食

体：頭が痛い、お腹が痛い、眠れない

※内科などで検査を行っても原因がわからない場合



これらは、心や体に現れるストレスのサインかもしれません。自分にとって何をストレスと感じるか、ストレスのサインはどのようにあらわれやすいのかを知っておくことが大切です。

適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、ストレスが過剰になり、その興奮や緊張が度を超してしまうと、心や体が適応しきれなくなり、心身にダメージを与えることになるかもしれません。

#### 2. ストレスコーピングとは

ストレスと上手に付き合うためには、過剰なストレスが自分にかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法、すなわちストレスコーピングを見つけて実践することがとても大切です。コーピングの種類や使い方をたくさんもっていることで、一つの方法がうまくいかなくても、別の方法を用いることができます。これまで使っていたストレスコーピングではうまくいかない、あるいは使えないようなときは、これまで使ったことのない新しいコーピングを取り入れたり、試してみることもよいかもしれません。





## 様々なストレスコーピング

### ◆思いっきり笑う

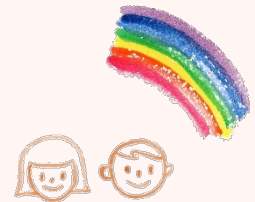
笑いによって自律神経のバランスを整え、免疫力を高めると言われています。楽しく笑える自分なりのツールを探してみてください。

例) TV や動画サイト、映画、お笑いや好きなアイドルの DVD を観る、漫画を読むなど。

### ◆適度に運動する

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られます。

例) 散歩、筋トレ、ヨガ、縄跳び、ラジオ体操など。



### ◆今の気持ちを書き出してみる

もやもやした気持ちを紙に書いてみましょう。書くことで悩みと距離をとって客観的に見られるようになり、焦りが和らぐかもしれません。うまく書こうとかきれいな言葉で書こうとせず、自分なりの言葉で書き出してみてください。

### ◆気持ちを発散させる

もやもやした気持ちがうまく言葉にできないときは、抱えている気持ちを何らかの形で表現したり発散したりすることも大切です。

例) 絵を描く、紙をグルグルとただ塗りつぶす、枕を叩く、新聞紙を破る、シャドーボクシングをするなど。

### ◆人と交流する

1 人きりで過ごしていたり、家族のみの会話など、限られた人との交流だけでは、気が滅入ってしまうことがあります。オンライン上で気の合う友達と話す機会をつくることも大切です。

例) zoom や LINE などでのオンラインお茶会など。



### ◆癒しを得る

ホッと一息つける時間をつくることで、不安や緊張をほぐす効果が得られます。

例) 好きな音楽を聴く、温かい紅茶を飲む、アロマを焚く、お風呂にゆっくりと浸かる、瞑想する、深呼吸する、空や窓からの景色をボーっと眺めるなど。

### ◆自分だけの目標を立ててみる

見通しの立たない状況の中で、自分なりに目標を立てることで、1 日の過ごし方や生活リズムの軸ができます。

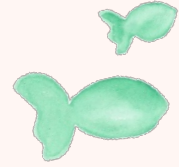
例) 本を 10 冊読もう、料理ができるようになろう、お菓子作りをやってみよう、英語や外国語の勉強をしよう、1 日 1 本映画を観よう、部屋の掃除をしよう、腹筋を鍛えようなど。





#### ◆健康的な生活習慣

健康的なライフスタイルはストレスケアの基本となります。家にいる時間が長くなると、昼夜逆転の生活になりがちです。生活リズムが崩れると疲れやすくなったり、気持ちが沈んできたり、心身に悪影響を及ぼします。こんな時期だからこそ、睡眠や食事など自分のライフスタイルを見つめなおしてみましょう。



### 3. リラクゼーション法の紹介

これまで紹介したコーピングのほかにも、緊張をほぐすために自分に合ったリラクゼーション法を身に付けておくこともよいかもしれません。今回紹介するのは、「呼吸」と「弛緩」によって、力の入った体をゆるめる方法です。一生懸命にリラックスしようとする、頑張りすぎて体に力が入ってしまい、逆効果になってしまうことがあります。ポイントは、「がんばらない」ことです。

なお、これらは体調のよい時に、周囲の状況にも配慮しながら自宅などで安全に行いましょう。もしも、途中で気分が悪くなった場合には、すぐにやめましょう。また、心身に強い症状がある方や、病氣療養中の方が行う場合には、主治医との相談が必要です。

#### <その1～呼吸法～>

一般的に知られている呼吸法には、胸式呼吸と腹式呼吸の2種類があります。私たちの普段の生活では、ほとんどが胸式呼吸だと言われていますが、ゆったりとした腹式呼吸をすることでリラックスすることができます。

##### \*呼吸法の姿勢

- ① 椅子の背もたれに軽くもたれ、足を投げ出し気味にし、膝の曲げ方を鈍角（90°以上）になるようにします。
- ② 両手は手のひらを上にして膝の上にのせます。首は軽くうなだれて下さい。
- ③ 目は開けていても閉じていても構いませんが、閉じた方がやりやすいかもしれません。

##### \*ウォーミングアップ

◎お腹で呼吸をしてみてください。鼻から吸って、口から息を吐き出します。

◎息を吸いながらお腹を膨らませ、息を吐きながらお腹をへこませます。

※お腹に手を当ててみると、分かりやすいかもしれません。

※“吸うとき”より、“吐くとき”に意識を向けてみましょう。





## \* 10 秒呼吸法

- ① 姿勢を整えます
- ② 吸っている息を口からゆったりと吐き出します
- ③ 吐き出したら、「1、2、3」と鼻から静かに吸っていきます
- ④ 「4」でいったん止めて、「5、6、7、8、9、10」でゆっくりと吐いていきます
- ⑤ 後は自分のペースで続けます。無理なく、ゆったりとした呼吸を心がけましょう
- ⑥ 1分～1分半続け、徐々に自然な呼吸に戻します
- ⑦ 消去動作を行います

※10 秒という時間や、呼吸の方法はあくまで目安です！とらわれすぎると緊張するので、あまり気にせずに取り組みましょう。

※吸う息より吐く息に重点を置く！

## 【消去動作】

強いリラックス状態から体を覚醒させるために行う動作のことです。強いリラックス状態のままでは立ち上がる時にふらついてしまったり、頭がボーっとした状態のままになることがあるため、呼吸法などの実施後は忘れないように消去動作を行いましょう。

### \* 消去動作の方法 \*

- ・両手を強く握ったり、開いたりする。
- ・首や肩をよく回す。
- ・両手を組んで大きく伸びをする。
- ・目を閉じていた場合はゆっくり目を開ける。



☆頭がスッキリして、体に適度な力が戻ってくるまでやるのがポイントです☆

## < その 2 ~ 漸進的筋弛緩法 ~ >

緊張しているときは自然と気付かないうちに筋肉に力が入ってしまっています。漸進的筋弛緩法は筋肉を順番に緩めることによって、心の緊張を取り除こうという方法です。リラックスする前に一度、緊張させる（力を入れる）ことで、より力が抜けてリラックスした状態を感じることができます。気になる部分だけを行うこともできますが、順番に全身に対して行くと、一層効果的です。







## \* 基本動作

- ① 緊張させる：筋肉に力を入れて、5～10 秒ほどキープ
- ② 弛緩させる：一気にストンと力を抜く
- ③ 感じる：力を入れた（緊張）状態、力が抜けた（弛緩）状態に気持ちを向ける

## \* 姿勢

椅子に浅めに腰をかけ、足を肩幅にひらき、背中には伸ばします。

### 1. 手・腕

- ① 両手でげんこつをつくり力いっぱい握りしめます（7 秒）
- ② 入れた力を一気に抜きます
- ③ 手の感触を感じましょう（10 秒）
- ④ 両手でげんこつを握って、両腕を胸の前で交差して体に力いっぱい押しつけるようにします（7 秒）
- ⑤ 入れた力を一気に抜きましょう
- ⑥ 手と腕の感触を感じましょう（10 秒）

### 2. 首・肩

- ① 肩をグーッと持ち上げるように力を入れます（7 秒）
- ② 一気に力を抜きましょう
- ③ 肩の感触を感じましょう（10 秒）

### 3. 顔

- ① 目をぎゅっとなつむって口をすぼめ、顔全体を真ん中に集めるように力を入れます（7 秒）
- ② 一気に力を抜きましょう
- ③ 目をそっと閉じたまま顔の感触を感じます（10 秒）

### 4. 足

- ① 両足をくっつけた状態で、足をつま先まで伸ばして力を入れます（7 秒）
- ② 一気に力を抜きましょう
- ③ 足を投げ出し、足の感触を感じます（10 秒）

### 5. 全身

- ① 1～4 をいっぺんに行い、全身の筋肉を緊張させます（7 秒）
- ② 一気に力を抜きましょう
- ③ 全身の感触を感じます（10 秒）





### \*ポイント\*

- ・力が抜けてリラックスした感じをじっくり味わいましょう。
- ・少しでも気持ちいいとか、力が抜けたかなと感じることができれば充分です。
- ・今回うまくできなかった人も、ふとしたときに何度か練習することで上手にできるようになります。
- ・最後に、必ず消去動作を行いましょう。
- ・オンライン授業を受講したり家で過ごす時間が増えたことで、テレビやパソコン、スマートフォンを使用する時間が長くなり、目の疲れや肩こりを感じている人も多いと思います。長時間画面を見るときは、途中で休憩をはさんで軽くストレッチをしたり、今回紹介したリラクゼーション法を試してみるのもよいでしょう。

※ストレスコーピングやリラクゼーション法に関する詳細は下記の HP などを参照してください。

#### 【参考資料】

- ・日本心理臨床学会・支援活動委員会「特設ホームページ（ストレスマネジメント技法集）」一般社団法人日本心理臨床学会（最終閲覧日：2020年5月28日）  
[https://www.ajcp.info/heart311/?page\\_id=1765](https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765)
- ・国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」国立研究開発法人国立成育医療研究センター（最終閲覧日：2020年5月28日）  
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>
- ・越水三佐子「《コーピング》ブック＝《自分助け》の本～自分で自分を上手に助ける方法を学ぼう！～」洗足ストレスコーピング・サポートオフィス（最終閲覧日：2020年5月28日）  
[https://www.stress-coping.com/コーピングワークブック\\_越水三佐子著\\_.pdf](https://www.stress-coping.com/コーピングワークブック_越水三佐子著_.pdf)
- ・労働基準局安全衛生部労働衛生課健康班「こころの健康 気づきのヒント集」厚生労働省（最終閲覧日：2020年5月28日）  
<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-9.pdf>





## 新型コロナウイルス感染症に関連する心のケアについて Vol.3 ～上手な時間のつかい方とよい睡眠のとり方～

2020.7

学生相談・支援センター 心理相談室

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、自宅で過ごす機会が多く、感染予防に気を配って生活を送ることが続いています。自分たちの命を守るために、新しい生活様式や慣れない生活スタイルに対応し行動を変容することが求められています。その一方で、これまで当たり前に行ってきた社会的活動（通学・アルバイト・人との交流など）ができにくくなることで、心の健康を保つために必要な日常生活のバランスにも影響が出てきているかもしれません。

日頃、あまり意識することはありませんが、心穏やかに過ごすために役立っているメカニズムの一つに体内時計があります。この体内時計のおかげで、私たちは24時間周期の朝・夜の繰り返しに合わせて心や体を安定させて過ごすことができます。この働きをスムーズにするためには、計画的で安定したスケジュールや一定の生活リズムを保つことがとても大切です。



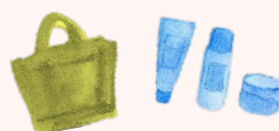
### 1. 上手な時間のつかい方

自宅でオンライン授業を受けていると、授業とそれ以外の時間の切り替えが難しいと感じる人もいないでしょうか。今までは通学やアルバイトなど、それほど意識をしなくても自然と予定があり、規則的なスケジュールに沿って過ごしていました。しかし現在は、自分で予定を立てたり、時間の都合をつけたりと、これまでの生活よりも時間や課題の管理などを積極的に行うことが求められています。上手に時間をつかうために、以下のことを参考にしてみてください。

#### ■活動と休息のメリハリをつける

毎日の日課（食事、洗濯、入浴など）は、なるべく同じ時間帯に行うようにしましょう。また、課題を布団やベッドの上ではなく机で行う、寝るとき以外はベッドに横にならないなど、活動（ON）と休息（OFF）の場所をはっきりと分けることが大切です。一人暮らしで場所を分けるスペースがとれない場合でも授業を受けるときにはカバンからノートや筆箱を出す、休憩時にはお茶を飲む、音楽を聴くなどONとOFFを意識して、使用するものや環境を少しでも変える工夫をしてみましょう。

外出の予定がない日でも、自宅でオンライン授業を受けるなどONの活動をするときは着替えをして、身だしなみを整えてみるのも効果的です。





## ■ デジタル・デトックス

オンライン授業や SNS など、パソコンやスマホを利用する機会が増えています。インターネットや動画サイトでは、様々な情報に触れることができるなどの便利さがあります。一方で、際限なく情報を閲覧することができるため、知らないうちに長時間の利用をしていたり、利用時間の区切りをつけることが難しい面もあります。そのため、現在の生活の中で自分がどれくらいデジタル機器を利用しているかを把握して、デジタル機器との距離を置く時間をもつこと（デジタル・デトックス）を意識してみましょう。その時間に本を読む、体を動かす、料理をつくるなど、デジタル機器に頼らない時間を過ごす工夫をしてみましょう。

## ■ スケジュールを組む

スケジュールを組むことで、やることを整理し、見通しを立てて行動することができます。スケジュールを組むときは、以下のヒントを意識してみると組み立てやすいかもしれません。

### ✓ とりかかる前にスケジュールを組む時間をつくる

たくさんの課題があるときは、まずはそれらを把握し、優先順位をつけて取り組む計画を立てましょう。優先順位のつけ方で迷ったときは、次のポイントを押さえると考えやすくなります。



- ・ 緊急性：課題など締め切りの近いもの
- ・ 重要性：成績や将来に関係するもの（例：資格の勉強、健康の維持）

### ✓ スケジュールの見直し

スケジュールを組んでいても、なかなか計画どおりにいかないことがあります。そのようなときは、適切にスケジュールを組んでいるかどうかを確認し、無理のないスケジュールに組み直してみましょう。



- ・ 目標は具体的か（例：○時までに終わらせる、教科書の○ページまでをノートにまとめる）
- ・ 予定と実際にかかった時間にズレはないか（例：30分で終わると思っていた用事が1時間かかった）

### ✓ 自分で取り組むと決めた一定の時間には、それ以外のことをしない

家事や課題などを行うと決めた一定の時間に、それ以外のことをしないようにします。少しだけのつもりでスマホをつかったりテレビを観たりして、いつの間にか時間が経ってしまうのを防ぐことができます。

### ✓ やる気の波を利用する

やる気の出やすい時間帯に、難しそうなことや先延ばしにしていたことを行うようにします（例：朝型の人は午前中、ご飯を食べるとやる気が出る人は食後）。やる気が出にくい時間帯は、簡単なことや楽しいことから取り組んでみましょう。

### ✓ 休憩をとる

しっかり休むことで、時間管理をすることへの疲れを防ぎます。休憩の時間もスケジュールに組み込むことで、活動する時間と休憩の時間を切り替えやすくなります。





## ■面倒なことに取り組む

物事を始めるときには大きなエネルギーが必要とされます。やるべきことがあるのに気が乗らないときには、以下に示す方法を試してみてください。

### ✓ やるべきことを細かく分ける

最初の一步が大きすぎると、なかなかやる気が出ないことがあります。大きな課題でも、いくつかの小さな課題に分解すると始めやすくなります。また、小さな成功の積み重ねによって達成感を味わうことができ、やる気が引き起こされやすいです。



- ・時間で分解（例：見たい番組が始まる 20 時までには調べものをする）
- ・空間で分解（例：掃除のときは机の上だけを片付ける）
- ・個数や量で分解（例：単語を○個だけ覚える）

### ✓ 気が逸れないための環境をつくる

気が重いことにせっかく取りかかっても、他のものに気を取られてやめてしまわないように、あらかじめ集中を妨げるものをなくしておきます（例：ついネットサーフィンをしてしまうのを防ぐためにスマホを機内モードにする、メールのチェックは決まった時間に行う）。

### ✓ 楽しいこととペアにして取り組む

運動が苦手でも、音楽を聴きながらであればジョギングを続けられる人がいるように、苦手なことと楽しいことを一緒にしたり、苦手なことをした後に自分へのごほうびになるような予定を入れると良いかもしれません。やるべきことをつい後回しにしてしまうときは、いつもの好きな活動をごほうびに残しておく、やる気の向上につながります。



## \*ポイント\*

計画どおりにいなくても自分を責める必要はありません。スケジュールを立てて実行するのを何度か繰り返すうちに、自分に合った無理のないスケジュールの組み方が分かってくると思います。できそうな方法から少しずつ試してみましょう。





## 2. よい睡眠のつくり方

睡眠は心や体の健康に大きく影響すると考えられています。自宅にいる時間が長くなり、日中の活動量が減って眠りにくさを感じている人もいるかもしれません。よい睡眠をとるために、いつもよりも普段の生活に意識を向けて工夫してみましよう。

### ■起床したら日光を浴びる

なるべく毎日同じ時間に起きるようにすると、夜、自然に眠たくなり、睡眠のパターンをつくりやすくなります。覚醒を促し、睡眠リズムを調整するために、朝は太陽の光を必ず浴びる習慣をつけてみましょう。数分程度の短い時間でかまいません。太陽が見えなくても、体内リズムや覚醒に影響を与える光の成分は脳に届くため、雨や曇りでも取り組みます。

### ■適切な昼寝でパフォーマンス向上

適度な昼寝は頭をすっきりさせ、午後からのパフォーマンスの向上につながります。

Check!

- ・長く寝すぎると目覚めの悪さが生じるので、30分以内にしましょう。
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するので、15時より前が望ましいです。

### ■食事の工夫

空腹でも満腹でも睡眠は妨げられてしまいます。寝る2時間前からは、カフェインの入った飲料（コーヒーや紅茶、エナジードリンクなど）、タバコやアルコール、消化の悪いもの（脂っこいものや胃に負担のかかるもの）の摂取は控えましょう。ホットミルクやカフェインの入っていないハーブティーを飲むことで、体を温めるのもおすすめです。

### ■環境調整

部屋の明るさ、温度、音は睡眠に影響を与えます。自分にとって心地よい睡眠環境を整えることが大切です。アロマなどの香りは安心感を与え、心身のバランスを整えてくれるといわれています。自分の好きな香りのアロマを焚いてみるのも良いかもしれません。また、日中はベッド上で過ごすことを避け、眠くなってから寝床へ就きましょう。ベッドは“寝るところ”という習慣づけをすることで、眠りに入りやすくなります。

### ■“寝る前スマホ”に注意

スマホなどのブルーライトやパソコンの液晶画面を見ることで、眠りにくくなったり、睡眠の質が悪くなってしまうです。就寝前や夕方以降の長時間の使用はできるだけ避けましょう。どうしてもつかいたいときはブルーライトカットの眼鏡を用いたり、スマホやパソコンのバックライトの明るさを下げるなどの工夫をしてみてください。

### ■体温が下がるときが眠りのタイミング

眠りに入りやすいのは、体温が下がるときだといわれています。今の時期だと、寝る2～3時間前にぬるめのお風呂に入ることや軽い運動（ストレッチなど）で体を適度に温めることで、体温の差ができ、眠りやすくなります。





\*ポイント\*



- ・工夫した初日から効果を感じるのは難しいかもしれませんが、気長に続けてみることがポイントです。無理なくできそうなことから試してみてください。
- ・現在のようないつもと異なる環境下やストレスのかかるときには、眠りにくくなることは自然な反応なので、眠れないことを気にしすぎないようにするのも大切です。
- ・日中の眠気に困ることや眠れないことが何日も続き、日常生活に支障をきたすようであれば、一度専門家に相談してみてください。



【参考資料】

- ・中島美鈴・稲田尚子(2017).「ADHD タイプの大人のための時間管理ワークブッケーなぜか『間に合わない』『時間に遅れる』『約束を忘れる』と悩んでいませんか」. 星和書店.
- ・西野精治(2017).「スタンフォード式最高の睡眠」. サンマーク出版.
- ・厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省. (最終閲覧日：2020年6月22日)  
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>
- ・尾崎章子・巽あさみ「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～に基づいた保健指導ハンドブック」厚生労働省. (最終閲覧日：2020年6月22日)  
[http://www.kenkounippon21.gr.jp/kyogikai/4\\_info/pdf/suiminshishin\\_handbook.pdf](http://www.kenkounippon21.gr.jp/kyogikai/4_info/pdf/suiminshishin_handbook.pdf)
- ・日本ストレスマネジメント学会「デジタル時代のストレスマネジメント」日本ストレスマネジメント学会. (最終閲覧日：2020年6月22日)  
<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/adult/digital>



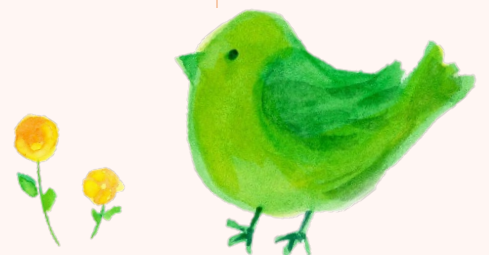


## 生活リズムチェック

現在のあなたの生活リズムはどうなっているでしょうか。上手な時間のつかい方やよい睡眠のために、一度確認してみましょう。

■現在、できていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

生活リズムのチェック項目	○ △ ×
1. 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる	
2. 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる	
3. 朝食を規則正しく毎日とる	
4. 帰宅後は居眠り（仮眠）をしない	
5. 定期的に適度な運動をする	
6. お風呂は早めに入る（寝る直前の場合はぬるめのお風呂につかる）	
7. 夕食は寝る2時間前までに済ませる（夕食が遅くなる場合は夕方に軽く食べておく）	
8. 夕食後に夜食をとらない	
9. 夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインはさける	
10. 寝る直前はデジタル機器（スマホ、ゲームなど）を利用しない	
11. 毎晩、ほぼ決まった時間に寝る	
12. 必要な睡眠時間を確保する	
13. 休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする	





■頑張ればできそうなこと（△）の中から、改善してみようと思う項目の番号を3つ選んでください。さらに、改善する点をできるだけ具体的に考えて目標を以下に書き出してみましょう。△が3つない場合は、○（すでにできている）の中から更に力を入れていきたいと思うもの、または×（できそうにない）の中から改善に向けて努力していきたいと思うものを選んでください。

(例) 番号・・・1            目標・・・ 毎朝7時に起きる

番号                            目標

---

番号                            目標

---

番号                            目標

---

結果はいかがでしたか？どんな結果であっても、今の自分の状態に気付いておくことは、大きな一歩になります。また、すでにできていることを維持していくことも大切です。生活リズムのチェックは、今の自分を知ることや改善の進み具合の確認にもなるので、何度かやってみるのもいいでしょう。

**【参考資料】**

・中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会『『早寝早起き朝ごはん』中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料』（最終閲覧日：2020年6月22日）文部科学省。

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/1359388.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm)

