

自分でできるストレスケア

ストレスは、様々な形で現れます

心的変化	行動の変化	身体の変化
怒り・憤り	集中力の低下	不眠・悪夢
不安	作業効率の低下	動悸・発汗
無力感・罪悪感	酒・タバコが増える	立ちくらみ
憂うつになる	危険を顧みなくなる	呼吸困難
気分の高ぶり	業務への過度な没頭	消化器症状

※資料①より一部改変

気分の高ぶりや業務への没頭もストレスのサイン：

気分の高ぶり
業務への没頭

- 一時的なものは、辛い状態を乗り切る力になる
- しかし、長引くと**過覚醒**となり、返って悪影響を及ぼす

過覚醒状態
緊張が溶けない
業務への過度な没頭

- 「**周囲**が目に入らない」
- 「**考えに“幅”**がもてない」
- 「**同僚を断じる**」
- 「**人に助けを求められない**」
- 「**眠れない**」

ケアレスミス
過労・燃え尽き
抑うつ・不安

- 普段では**起こさないようなミスや、お酒での失敗**などにつながる
- 休まりにくくなり、様々な**こころの不調**につながる

まずは、自分のストレスのサインに気づきましょう
そして、ストレスを減らすように心がけましょう

自分でできるストレスケア

ストレスを減らすためにできる、簡単なところがあります。

深呼吸をする

こころを落ち着かせるために、まず一息つきましょう

- お腹がふくらむように、**3秒**で息を吸いましょう
- **2秒**ほど、息と止めましょう
- お腹が引っ込むように、**5秒**で息を吐きましょう
- これを、**繰り返**します。

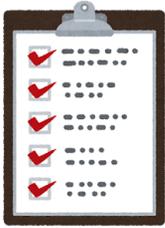


資料②より

小さな目標を立てる

達成できる、小さいが具体的な目標を設定しましょう
達成したら、自分を褒めましょう

- 「今日は、同僚に感謝を最低3回伝えよう」
- 「この時期は、ニュースを見る時間を30分に留めよう」
- 「帰ってからリラックスする時間を持てた。よし、自分を褒めよう」



視点をかえて考える

いまは、破滅的・悲観的な考えが出てくることは誰でもあります
こんなときこそ、自分のコントロールできること・自分の強みに焦点をあてよう

1. **コントロールできないことを受け入れよう** ～書き出してみる～
自分がCOVID-19に感染するか否かは自分で決められない
2. **コントロールできることに着目しよう**
手洗い・うがいやPhysical Distancingを注意深く実施しよう
3. **自分の強みを認識しよう** ～過去に役に立ったことを思い出してみる～
自分には、これまでの経験や知識がある
自分には、家族・友人・同僚とつながりや支援する力がある
4. **前向きに捉えよう** ～1.から3.をあわせてみる～

自分がCOVID-19に感染する…**かもしれないが、しっかり手洗いするなど
正しく怖がればいいことを、これまでの経験や知識から知っている。**



他にもストレスを減らすためにできること

2分あればできること	5分あればできること	もっと知りたい方へ
• ストレッチ	• 音楽を聴く	『いまここケア』  東京大学・精神保健学分野 運営
• ぼーっと空想に耽ける	• 同僚と雑談をする	
• 自分を褒めてみる	• おやつを食べる・お茶を飲む	
• 窓の外を眺める	• 外の空気を吸いに行く	

参考資料

① https://www.ncc.go.jp/epoc/division/psycho_oncology/kashiwa/020/v1_1.pdf

② <http://npsy.umin.jp/pdf/nyumon3.pdf>

③ <https://www.jstss.org/ptsd/covid-19/>

④ <https://www.healthcaretoolbox.org/tools-and-resources/14-health-care-toolbox/tools-and-resources/599-covid19-resources-for-healthcare-staff.html>