



ストレスに対し、理解・対処することで健康への影響を防ぐ

宿泊療養を終えたらストレスを溜めないようにする

宿泊療養を終えて自宅療養に戻ることは、住み慣れた自宅であっても新たな環境に適応することを意味します。環境の変化は、ストレスターとなり、新たなストレスを生み出すことにつながる可能性があります。

そこで、自分自身のストレス反応について注意深く観察し、「気分の落ち込み」、「焦り」、「苛立ち」等が生じていないか点検してみましょう。

ストレス反応は『からだ』と『こころ』の両面から観察することができます。

下記に代表的なストレス反応をまとめてみました。このような反応が2週間以上継続する場合は、支援機関や支援者に相談することをお勧めします。

- イライラや不安をため込んでいないか自分で点検しましょう。

【ストレスチェック】

このような症状が続くようであれば一人で抱え込まないで、相談してください。

からだは大丈夫？

- 疲れがとれない
- 眠れない
- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 肩こりがある
- 体が痛い
- めまい
- 食欲がない

こころは大丈夫？

- 不安で仕方がない
- イライラする
- 落ち着かない
- 気分が落ち込む
- 一人でいるのが怖い
- 集中できない
- やる気が出ない

- 次のことをヒントに、あなた自身をいたわってください。

【おすすめすること】

- 自分の体調を客観的に落ち着いて評価する
- いつもの生活リズム（起床や就寝の時間など）を保つ
- 栄養のあるものをしっかり食べ、運動を心がける
- 達成できる目標／ゴール（小さなことでOK）を設定し、それを実行することで、自分自身をコントロールできている感覚をもつ
- 自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分と対話する時間を持ち、自分の感情をありのまま受け止める
- 楽しく、リラックスできることを見つけて、毎日の生活に取り入れる
- 活動的であるようにこころがける。運動やクロスワードやパズルなど頭を使うゲームをする
- 家族や友達とのつながりを保つ
(SNSや電話、ビデオ通話などで定期的に連絡をとる)
- ユーモアのセンスと希望を持ち続ける

【避けた方がいいこと】

- 最悪の事態をずっと考え続ける
- 一日中、寝て過ごす
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを見つづける
- 感情を隠したり、抑え込んだりする

- 自分に合ったストレスマネジメント方法をみつけましょう。
参考 「新型コロナウイルスに負けるな！ みんなでストレスマネジメント（日本ストレスマネジメント学会）」
<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/>
- 専門的な相談窓口を利用しましょう。
例) 兵庫県「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するこころのケアについて」
<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf21/covit19.html>