

2020.3.22

CISM インストラクター  
公認心理師/臨床心理士  
中濱慶子 Ph.D.

## 「CISM インストラクターからのメッセージ」

<加盟組合員の皆様へ>

長い人生の中では恐怖や不安、そして痛いくらいの苦しみを味わうことがあります。同時に幸福感や楽しいという感情、そしてモチベーションがあがるような出来事にも出会えます。大変な出来事を経験していたとしても、今ここにいるあなたは、まぎれもなくそれを乗り越えてきた証だということを忘れないでください。

異常な状況下では個人の精神的バランスが侵害されやすい状態になります。また、そういう状況が長く続けば続くほどストレスは蓄積し、その結果、思考より感情の方が強くあらわれ易くなります。それは人との関係のみならず、いつもはこなしている業務が思い通りにできなかつたり、集中力が欠けてしまつたりと、ご自身の社会生活に支障をきたすことさえあります。感情の波が不安定、周りどぎくしゃくすることが多くなった等があれば、ストレスレベルが上がっているというアラームです。アラームに気づいたら、気分転換を積極的に取り入れるようにしましょう。以下は認知、感情、行動、身体に現れるストレス反応です。

### <認知>

集中力欠如  
意思決定の困難  
罪悪感  
出来事に関する強迫観念  
混乱（知的レベルの低下）

### <感情>

不安  
イライラ  
怒り  
情緒の乱れ  
うつ  
恐怖感、恐怖症、恐怖症回避

### <行動>

衝動性  
リスクテキング  
過食  
アルコールやカフェインの過剰摂取  
睡眠障害（今までの睡眠のバランスが崩れる）  
引きこもり  
発作的な号泣  
異常な警戒心

### <身体>

頻脈、除脈  
頭痛  
過呼吸  
筋肉のけいれん  
心因性発汗  
疲労感/ 過労感  
消化不良、吐き気、嘔吐

### 1. 制限下での気分転換

職場の仲間や友人と仕事の後の食事を楽しむ機会、飲み会やカラオケで発散という社交の場の制限に加え、ジムでのエクササイズも種目や場所により制限されています。職場の飲み会、食事会が出来なくなった場合の代替えとして、リモート飲み会に切り替えてみるというのもいいかもしれません。気心の知

れた仲間や友人の顔を見ながら話せる機会はネットの世界を通して楽しんでみましょう。また、家で行うエクササイズとしてヨガはおすすめです。普段歩かない道を散歩してみるのも良いでしょう。たとえウィルスで行動が制限されていても、空も海も木々や草花もそこにあります。季節は変わらずめぐってきます。それらを眺めながら、自然の中で身をゆだねることもいいかもしれません。

## 2. 高齢のご両親や持病のあるご家族がいる方

遠方にご高齢のご家族や持病をお持ちのご家族がいらっしゃる場合は今まで通り会いに行くことも制限されるかもしれません。できるだけ電話や SNS などを使用してコンタクトをとることや、ご家族がお住まいの地域包括支援センターやかかりつけの病院の緩和ケアの担当の方(多くは看護師さん)等にサポートに関してご相談してみてください。同居されている場合は厚生労働省のホームページ(以下 URL)を参照しご自身がキャリアにならないよう気を付けましょう

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html))

## 3. 正しい情報を取り入れる

異常事態下において、信頼できる情報を取り入れることはとても大切です。以下に参考となる URL を記しますので、適宜ご活用ください。なお、厚生労働省に関しては上記 URL をご参照ください。

<妊婦中の方や、妊娠を希望している方>

日本産婦人科感染症学会: インフォメーション一覧

<http://jsidog.kenkyuukai.jp/information/>

<小さなお子さんがいる方>

日本小児科学会: 新型コロナウイルス感染症に関する Q&A

[http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content\\_id=326](http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=326)

(小児ぜんそくをお持ちのお子さんのことや授乳についての情報もあります)

<持病がある方>(糖尿病、心臓病など)

・日本糖尿病学会: 新型コロナウイルスへの対応について(Q&A)

<http://www.ids.or.jp/modules/important/index.php?page=article&storvid=137>

・日本循環器学会: 心臓病患者の新型コロナウイルス感染症に関する Q&A

[http://www.j-circ.or.jp/JCS\\_info\\_COVID19/index\\_COVID19.htm](http://www.j-circ.or.jp/JCS_info_COVID19/index_COVID19.htm)

<家庭に感染が疑われる人がいる場合の注意事項>

日本環境感染学会: 新型コロナウイルス感染症への対応について一覧

[http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content\\_id=328](http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content_id=328)

最後に

ご自身が精神的に辛くならないよう、ストレス解消を上手に取り入れていくことはもちろんのこと、周りの人たちにもストレスケアが必要な場合には必要な情報を伝えていってください。

共にこの大変な時期を乗り越えていきましょう！