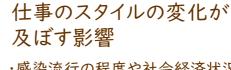
# With コロナだから知っておきたい ストレスケア

新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの生活は大きく変わってきました。 新しい生活様式や、今後の感染拡大によって感じる不安や恐怖が及ぼす影響を知り、ストレスケアについて考えて みましょう。

## ポイン人

### 感染への不安や恐怖

- ・自分が感染する不安・恐怖
- ・他の人にうつしてしまうという 不安·恐怖
- ・経済・生活面の不安
- ・将来に対する不安



- ・感染流行の程度や社会経済状況により 業務量に変化
- ・リモートワーク等への適応には個人差
- ・部署・職種間での勤務形態の差
  - ・職場内でのコミュニケーション

(例:ついでの立ち話)



#### ポイン人 生活のスタイルの 3 変化が及ぼす影響

- ・リモートワークにより、通勤の負担が軽減 するメリットもありますが、仕事とプライベート の切り替えが難しく、生活リズムが乱れがち になるデメリットも
- ・就寝時間・起床時間が遅くなることで、 睡眠の質が落ちて、免疫力が落ちたり、 体重が増えてしまうことも

受診行動の変化が 及ぼす影響

- ・通院中の人は、受診を控えたり、 服薬を中断することで再発・悪化するリスク
- ・心身の不調を認めたときに、受診が遅れて しまうことも
- ・健康診断で検査・治療を 勧められても受診が 遅れることも

### 同じ状況下でも、感じる不安・恐怖には個人差があります



自分自身・家族がハイリスク

- ・がんなどの病気を抱えている
- ·妊娠中…

心配が過剰な人

ハイリスクではない人

心配が過少な人

「みんな、もっと慎重にならないと!」考えがが

「あの人は、慎重すぎる!」

感染リスクに対する方針・方策について丁寧な説明が必要 個別のケアと組織へのケアが必要

全国土木建築国民健康保険組合

## こころを深呼吸 今からできるセルフケア

身近で、感染者やクラスターが発生したときは インターネットなどでいろいろな情報を調べると 思います。

信頼できる情報かどうかを判断し、不正確な 情報(デマ)に惑わされないことで、 ストレスを軽減できます。

詳しくは厚生労働省 新型コロナウイルスHPを ご覧ください。





食事や就寝の時間など規則正しくし、 仕事の時は着替える、昼休みの時間や 仕事の後に散歩する、等の工夫も 有益です。

また、リモートワークによって、 体調の不調、仕事での心配や苦労等を、 お互いに気づきにくくなります。 Webでの打合せの前後に互いを 気遣う時間も大切です。

新型コロナ感染症がもたらす仕事や家庭等での ストレスによる心身の不調や悩み等のメンタルヘルス に関するメール相談を無料で受けられます

一般社団法人日本うつ病センター メンタルヘルス メール相談

https://forms.gle/doBQc8NxbWEujCnZ7



たのしいこと、うれしいこと、 イライラすること、つらいこと、 どんな気持ちも気づいて あげることが大切です。

どうして、そう思ったのか 「今のイライラ度は80%だな」 と気持ちを表現してみましょう。

インターネットやテレビなどの コロナ関連のニュースが気になる

かもしれませんが、こんな時こそ 友達や家族、趣味の仲間との つながりを大切に! 実際に会えなくても、

SNSや、メールで つながりを 保ちましょう。

自分に合うされてからから

11,

音楽を聴く、ストレッチをする、 映画を観る、

ゆっくりお風呂に入る、

ペットと遊ぶなど、ストレス対処法を たくさん持っていると、気持ちを 落ち着けることが できます。



全国土木建築国民健康保険組合 メンタルヘルス対策総合研究会