

こころの健康のために…

知ろう、 やってみよう

2020年4月15日
弘前大学大学院医学研究科神経精神医学講座

いまは、いつもと違う状況です！
「したい事ができない」、「先が見えない…」

だから、今感じている
“ストレス”、“不安”は、
ごく普通の気持ちです
感じて当たり前ののです



「私、おかしくなったのかしら」
「こんな事で動搖するなんて弱いな」
なんて思わなくて大丈夫です



ストレスや不安のあらわれ方は人それぞれ…

- ✓ 落ち着かない・集中できない
- ✓ やる気が起きない
- ✓ イライラする・怒りっぽい
- ✓ 悲しい・落ち込む
- ✓ 人と会いたくない
- ✓ アルコール・たばこの量が増える
- ✓ 動悸がする
- ✓ 眠れない・寝すぎる
- ✓ 食欲がない・食欲がありすぎる



ポイント お子さんは大人とは違う形で
不安や心配を表すこともあります

- ✓ 頭痛・腹痛・食欲のなさ
- ✓ いつもよりよく泣く
- ✓ 大人にしがみついて離れない
- ✓ 赤ちゃん返り
- ✓ わがまま
- ✓ おねしょ、おもらし
- ✓ 遊びの中にコロナウイルスのことや、
病気のことなど(起きている出来事)が入る(再現する)



これらもすべて今の状況への“ストレス”や“不安”から来ているもので、
ごく普通の気持ちの動きなので、一時的なことがほとんどです



不安やストレスは強すぎると…

- ✓ とても疲れる原因
- ✓ 必要なときに力を発揮できない
- ✓ 免疫力も弱めるときも…



ここでは、**不安の対処法**についてお伝えします

- ✓ 不安な中でも自分にできる事がある、と思えると、元気や安心感につながります
- ✓ 不安な時の対処法は、ほかの場面でも活かせる**メリット**があります



お子さんがいる方は、
親の健康があってこそお子さんのケアができます
なので、まずはご自身のケアをしてあげましょう



おとなの方がご自分のためにできること

自分一人でもできる

1. 少しの間、**メディアやSNSの情報から離れる**
(スイッチを切る)
2. 信頼できる**情報源**から情報を得る
3. 室内でも少しでも**体を動かす**
4. リラクセーションをしてみる
5. いま**自分でできる事を考えてみる**
6. 家族や**誰か**と今の気持ちを**共有してみる**



1. メディアやSNSの情報から離れる



心配な情報やストレスを感じる情報にする
メディアやSNSの見すぎ・聞きすぎは、
心の健康度を低くします



思い切って半日、1時間だけでも
テレビの電源を消す、
SNSから離れてみましょう



2. 信頼できる情報源から情報を得る



メディア報道やSNSの情報の中には、
不安を煽る内容、"うわさ" や "テーマ" の情報
が含まれていたりします



専門家が情報提供しているものを使いましょう

- 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000164708_00001.html
- 日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」、「感染症流行期にこころの健康を保つために」
<http://www.jrc.or.jp/>



情報源を絞ることで、いろいろな情報に気持ちが振り回されにくくなります

3. 室内でも少しでも体を動かす



心の健康にも効果あり



体を動かす間、気持ちや意識は“からだの動き”に集中する



不安やストレスから気がそれる



気持ちの切り替えにつながりやすくなります



メディアやSNSから離れた時に
やってみても良いでしょう



好きな人の動画を見て一緒にやるのも良いでしょう

4. リラクセーションをする



- ✓ 不安やストレスが続くと、
必要なときに力を
発揮できなくなります
- ✓ 免疫力低下にもつながります

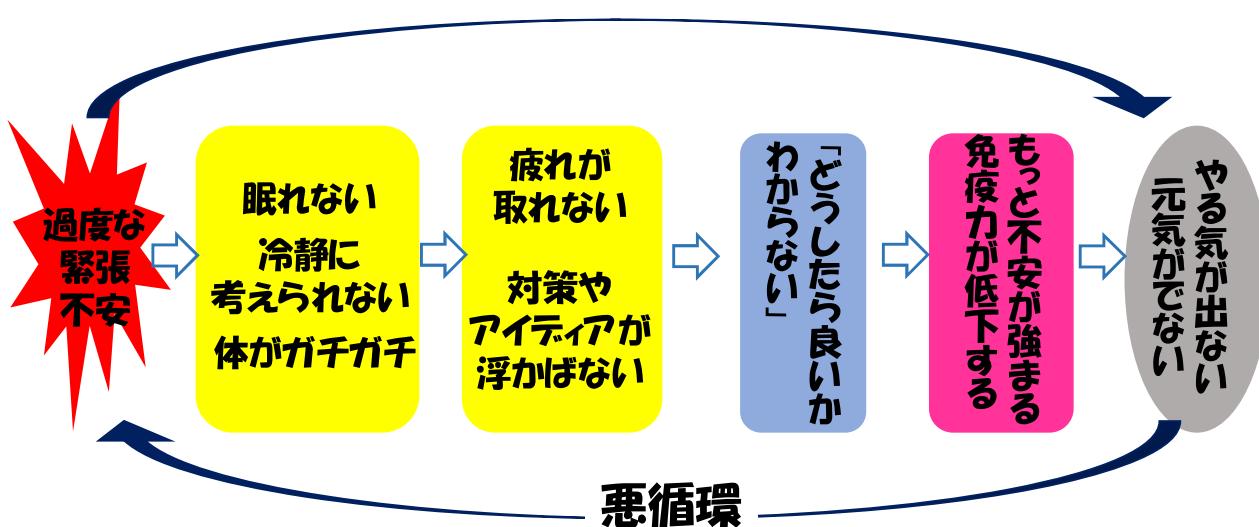
ここでは全部
つながっています

考え

感覚

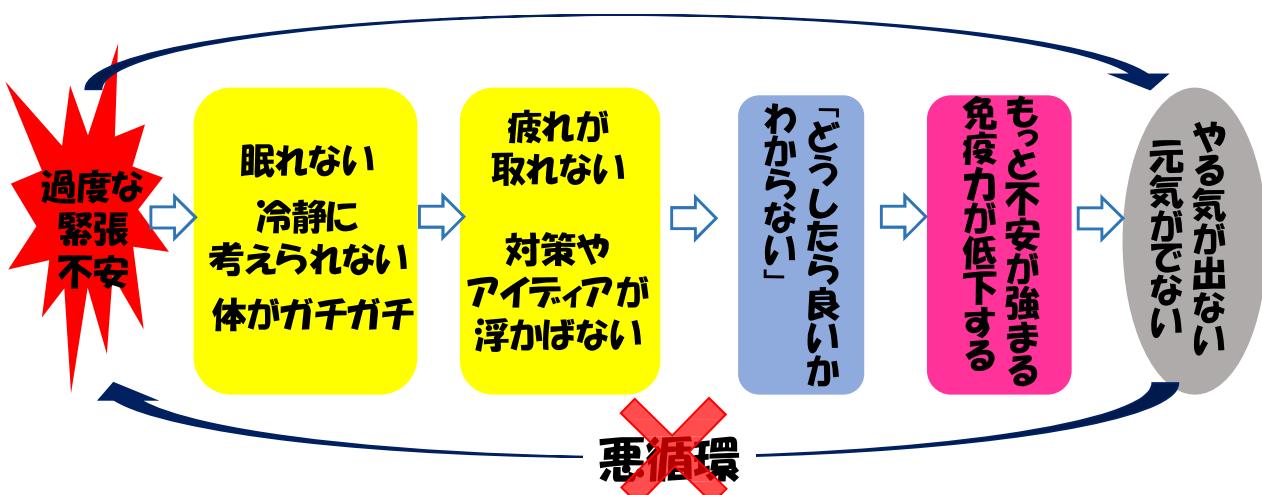
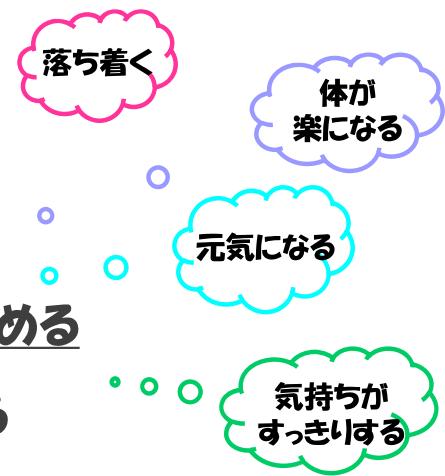
行動

からだの調子



リラクセーションの効果

- ✓ こころが楽になる
- ✓ 身体の緊張が和らぐ
- ✓ 気持ち(考え)の悪循環を止める
- ✓ 冷静に考えられるようになる



4. リラクセーションをする



好きな音楽、景色、場所、匂い、肌触りは
何ですか？



ポイント

好きなものをする、触れる、
思い浮かべるだけでもとても良い
リラクセーションになります



メモ 「そんなも何もない…」そんな場合は、
呼吸を工夫するだけでも違うものです



4. リラクセーションをする～呼吸法～

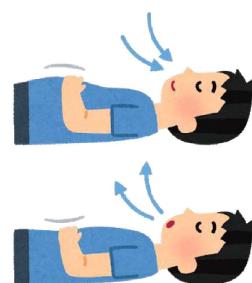
- ✓人は、ストレスを感じていると呼吸が浅くないがち
- ✓呼吸を整えるとこころも落ち着く
- ✓道具が要らない
- ✓いつでもどこでもできる手軽さ



4. リラクセーションをする～呼吸法～

ポイント ゆっくり呼吸する”のがコツ

- ✓楽な姿勢で
- ✓ゆっくり息を吸う
- ✓ゆっくり息を吐く(吸ったのと同じ時間、または吸った時より少し長めの時間を使って)
- ✓自分に心地よい長さ・リズムで



5. いま自分でできる事を考える (「何ができるかな」と考えてみる)

✓ 感染が怖い

→「いまできる感染症対策は何か？」

→以下は厚労省の“一人ひとりができる対策”に載っている予防策です

<https://www.Kantei.go.jp/jp/headline/Kansensho/coronavirus.html#c2>

✓ マスクが手に入らない

→「何で代用できそうかな？」

→最近は、縫わない、ゴムが無い、でもできるマスクの作り方が紹介されています

5. いま自分でできる事を考えてみる

✓ 孤独を感じる



→「誰かに連絡してみようかな」

→友人、家族、親戚に電話やメールをし
てみましょう(世間話でもOK)



人のつながりは、安心につながいます



✓ 「不安だ」「イライラする」から、
“何が”不安？ “なんで”イライラする？と



✓ 一步進んで考えてみると、

! “自分でできる事”的糸口が見たいするものです



6. 家族や誰かと今の気持ちを共有してみる

- ✓ 今の気持ちを誰かにちょっと話してみる
- ✓ 世間話でも良いから連絡を取ってみる
- ✓ メールや手紙でも良い



ポイント “話せる人がいない” 場合でも ノートや紙に
気持ちを書きだすだけでも少し違うようです



メモ 言葉にして外に出すだけで、すっきり・さっぱり、
“一息つく”効果があります

6. 家族や誰かと今の気持ちを共有してみる

ポイント 相手の話を聞く時には・・・

- ✓ 「考えすぎだって」「そうはならないって」など
- ✓ 否定する代わりに
- ✓ 「うん、うん」とうなづいて聞いてあげる



メモ 否定しないで聞いてもらえるだけで、張りつ
めていた気持ちが和らぐことが多いようです



おとなの方がお子さんに対してできること

1. 声をかけ、**お話する**

子どもが話してきたことに**耳を傾ける**



2. 可能な限り**いつもの日課、習慣を保つ** (生活リズムも含めて)



3. 室内でも少しでも**体を動かす**ようにする



4. 信頼できる情報を伝えるようにする

5. 自分の力で自分を守る**方法**を教えてあげる



1. 子どもに声をかけ、**お話する、** **話してきたことに耳を傾ける**

ポイント 声をかける時には・・・

- ✓ ゆっくり優しい声で
- ✓ 目線を合わせて



- ◆ 「もしかして○○ちゃんは、さいきん心配とか
イライラとかしてるかな。」
- ◆ 「○○ちゃんはなんだかイライラしているよう
に見えるよ。どうしたのかな。」
- ◆ 「どんなことが心配？イライラしちゃう？」



メモ ゆったりした言葉をかけてもらえるだけで
ホッとすることが多いようです

1. 子どもに声をかけ、お話する、 話してきたことに耳を傾ける

ポイント はなしを聞く時には・・・



- ✓ たどたどしくてもじっくりと聞いてみる
- ✓ 否定する代わりに「〇〇と思っているんだね」と
- ✓ お子さんの言葉をひと言ふた言繰り返してあげて



言ったことを繰り返すことで、
“ちゃんと聞いてもらってる”と安心する
ことも多いです



1. 子どもに声をかけ、お話する、 話してきたことに耳を傾ける

ポイント 話したくない、話せないようなら・・・

- ✓ 話せなくてもOK
- ✓ ゆったりと抱っこしてあげる
- ✓ ゆっくり背中などさすってあげる
- ✓ (大きい子なら)横にそっと座ってあげる



優しくそばに居てあげることでも
十分安心を与えられます



2. 可能な限りいつもの日課、習慣を保つ

- ✓ いつものご飯
- ✓ いつもの朝のお母さんのおはよう
- ✓ いつものお風呂
- ✓ “いつもの”何かがあると気持ちが少し落ち着くようです

おはよう
おやすみ



3. 室内でも少しでも体を動かすようにする

- ✓ 元気に動き回ってもOKな場所を作る
- ✓ OKな時間を毎日用意し、予告しておく



メモ OKな時間、場所を作る・決めておくと、大人もイライラせずに済みます



4. 信頼できる情報を伝える

- ✓ 思い切ってテレビの電源を消して
- ✓ お子さんが出来事に関連した報道や映像を繰り返し見ることがないように
- ✓ 大人が調整してあげましょう



お子さんは“冷静に考える力”“いろいろな視点から考える力”が発達途中

- ✓ 大人よりも“本当かそうじゃないか”などの判断がむずかしい
- ✓ “気持ちをコントロールする力”も発達途中
- ✓ 情報の影響を受けやすい



4. 信頼できる情報を伝える

- ✓ 専門家が情報提供しているものを使う

藤田医科大学のページでは、子どもむけに新型コロナウイルスを説明している絵本がダウンロードできます

「コロナウイルスってなんだろう？ What is Coronavirus？」
<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/index.html>



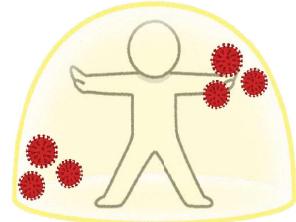
お子さんによっては、自分も家族も全員病気になってしまうのではないか、という不安を持っていることもあります

- ✓ そんな時に、正しい情報を伝えるのは
- ✓ 子どもの安心感につながりやすくなります

5. 自分の力で自分を守る方法を教える

ポイント

- ✓ 自分、みんなを守るために何ができるか
何をしたら良いかを
- ✓ 一緒に考える
- ✓ 方法を教えてあげる



ポイント

不安な中でも自分にできる事がある、と思える
ことは・・・

- ✓ とても元気や安心感につながります
- ✓ “自分でどうにかできる”というコントロール感を感じることができます
- ✓ 今後の子ども自身の自信につながります



5. 自分の力で自分を守る方法を教える



以下のサイトからは、子どもや大人の心の力を育てる専門家（Ana Gomezら）が作成し翻訳した、

- ・コロナウィルスの説明、
- ・不安や嫌な気持ちの時はどんな状態か、
- ・そんなときにどうしたら良いか、



を子どもが理解しやすい絵と言葉で説明している
絵本がダウンロードできます



「しんじゅがいとちょうちょのおはなし:コロナウィルスとわたし」

https://www.anagomez.org/wp-content/uploads/dlm_uploads/2020/04/OysterandButterfly-Japanesev2.pdf

https://www.anagomez.org/wp-content/uploads/dlm_uploads/2020/04/OysterandButterfly-Japanesev2.pdf

5. 自分の力で自分を守る方法を教える



以下のサイトからは、自閉症スペクトラム障害（ASD） のお子さんや大人の方、その支援者に向けて

- ・コロナウイルス理解のサポート方法
- ・気持ちの表現の仕方
- ・対処と落ち着くためのスキル

など、ASD支援・研究の専門家が作成し翻訳した7つの具体的な方略がダウンロードできます

川崎医療福祉大学社会連携センター：「不確実な時に自閉症の人を支援するということ」 <https://w.Kawasaki-m.ac.jp/data/6278/topicsDHI/>

参考にしたサイト・資料

- Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University「コロナウイルスやその他の新興感染症の発生時における患者の心の健康のケア：臨床医向けガイド」、「コロナウイルスやその他の新興感染症のアウトブレイクにおける家族のケア」
https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN_Caring_for_Patients_Mental_WellBeing_During_Coronavirus.pdf
- 一般社団法人日本臨床心理士会「子どもに関わるすべての方々へ」感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために
http://www.jscjp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf
- 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- 日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」、「感染症流行期にこころの健康を保つために」 <http://www.jrc.or.jp/>

参考にしたサイト・資料

- 藤田医科大学「コロナウイルスってなんだろう？ What is Coronavirus？」
<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/index.html>
- Ana M. Gomez:しんじゅかいとチョウチョのおはなし:コロナウイルスとわたし
https://www.anagomez.org/wp-content/uploads/dlm_uploads/2020/04/OysterandButterfly-Japanesev2.pdf
- 川崎医療福祉大学社会連携センター:「不確実な時に自閉症の人を支援するということ」
<https://w.kawasaki-m.ac.jp/data/6278/topicsDtl/>