

新型コロナウイルスの影響で、漠然とした不安を感じている方も多いのではないだろうか。このコラムでは、週がわりで「個人」と「組織」の視点から、ストレスとの付き合い方やヘルスケアを考えていく。第1回は、活動が制限されている状況下で、心身の健康を保つ際に重要になる「規則的な生活習慣」と「ストレスとの付き合い方」についてお伝えする。

勤務形態や生活環境が変化しても共通して重要なポイントは、「非日常の中で自分なりの日常を保つこと」

生活習慣の見直しとストレスケア

①

である。毎日一定のリズムで生活をしていくということは、体内時計を持つ私たちの身体にとって重要なことだ。例えば、朝は目に太陽の光を入れて身体のメインスイッチをオンにし、さらに朝食をとることでサブスイッチをオンにすると、毎日少しずつリセットされ、心身の安定につながる。毎朝一定のリズムで体内時計がリセットされると、14-16時間後に眠くなり、起床と就寝のリズムが整ってくる。特に在宅勤務で生活している方は、日光を浴びる機会が減っているかもしれない。光と朝食を意識してリズムを整えていくことをおすすめする。

例えば、現在の非日常の生活の中で、毎日正しい情報を得ることが難しくなっている。ストレスは重要だが、ニュースを見続けることで、心地よくない刺激が含まれる。ストレスと上手に付き合うポイントは、今の生活の中でのストレス状況を見直してみることで、ストレスによる不快感が強いときには、リラクゼーションをすることである。

職場におけるメンタルヘルスケア



田上 明日香

SOMPOヘルスサポート シニア産業保健メンタルヘルス・コーディネーター

コロナ禍の「非日常」リセット



緊張や不安が強く、眠れない時に深呼吸すると効果的

安感が強くなって心地よくない刺激が増えることや、友人と会って食事をしたたりするといった心地よい刺激が減ることなどで、バランスが崩れることもあるかもしれない。その場合は、ストレスによる不快感が強いつまらぬ時は、1時間程度に制限する、読書や料が有効となる。呼吸を理、植物を育てる、1する際のリズムを、

緊張や不安が強く、眠れない時に深呼吸すると効果的

「鼻から三つ数えながら吸い、口からゆっくり六つ数えながら吐く」というリズムで身体からアプローチをするだけでも心が落ち着いてくる。身体と心の状態は心身相関といわれ、緊張や不安が強い時には、浅く早い呼吸になりやすいといわれている。できるだけ心地よいと感じやすい場所、ゆっくり深呼吸をしてみるとよい。遅くまで仕事をして眠れない時にも効果的だ。非日常の生活に対応するためにも、心身を整える時間を意識的にもつように心がけてほしい。(木曜日掲載)