



コロナ禍における こころのケア



だな たけし
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

産業医だよりは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしていますが、12月は講演会を開催しておりません。今回は YouTube 配信した第4回産業医健康講話の「コロナ禍におけるこころのケア」について、お伝えします。YouTube 配信も是非ご視聴下さい。

QRコードもしくは当院HPのご利用ください⇒



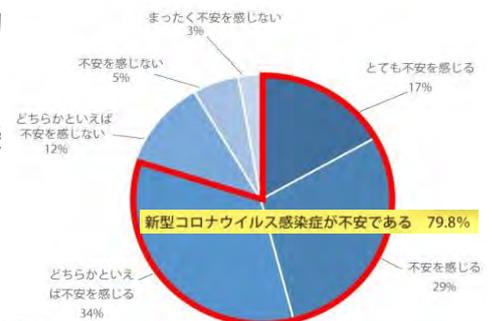
今年はコロナ禍に揺れる1年となりました。誰もがかかってもおかしくなく、不安感が強い状況が続いていると思います。民間のPCR検査やワクチンの話などありますが、真実を知り、自分のできることは何かを考え、思いやりのある行動を心がけましょう。そして、こころの健康を保ち、職場の方と一丸となって大変な時期を乗り越えていきましょう。

1. コロナ禍における影響

東京大学医学系研究科精神保健学分野
『新型コロナウイルス感染症に関する全国労働者オンライン調査』
調査機関：2020年3月19日～22日
回答者：全国のフルタイム労働者1421人

感染症対策の影響について調査した結果、職場における対策が多いと答えた労働者が新型コロナウイルス感染症に対する不安が強く約80%と高い傾向にありました。しかし、心理的ストレス反応は低く、仕事のパフォーマンスはいいという結果です。正しい情報や適切な予防法を伝え、過剰なコロナ不安を抱えすぎることのないよう支援が必要です。また、職場でのコロナハラスメントを経験した人は2.3%でした。職場での人間関係などを整えながら、不適切な嫌がらせの防止が重要になります。そして、コロナ禍の健康影響として、医療機関受診を躊躇することがありますが、病気の発見が遅れる、重症化することがないようにしましょう。

【労働者のコロナ不安について】



2. ストレスに気づいていますか？

メンタルヘルスの一般的な「ストレスに気づくこころのサイン、身体のサイン」の一部を紹介します。メンタルヘルス不調者の頭痛の症状は臨床現場でしばしば聞いたことがあります。もしかしたら、コロナストレスかもしれないと気付くことが大切です。

心身のサインに
耳を傾けましょう！

➤ こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり、怒りっぽくなったりする
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

➤ 身体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- ・食欲がなくなったり、逆に過食になったりする
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

3. こころの健康を保ちましょう

こころの健康を保つためのセルフケアとして、十分な睡眠や腹式呼吸、ストレッチング、筋弛緩法など体を動かす機会を持ちましょう。

また、今は会食や飲み会を控えている状況なので、オンラインや電話、メールなどで連絡を取り合うだけでも、気持ちが晴れるかもしれません。そして、自然の中に身を置くということ、笑う機会を持つことも大切です。

こころの健康を保つために ~セルフケアのすすめ~

- 十分な睡眠
- 腹式呼吸（お腹が膨らむようにゆっくり吸い、時間をかけゆっくり吐く）
- ストレッチング（呼吸は止めずに筋肉を10~30秒ゆっくり伸ばし続ける）
 背中…両手を組んで前へ伸ばし、おへそを覗き込むようにして背中を丸める。
 腰…腰を伸ばして体を後ろにひねり背もたれをつかむ。
 上半身…両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る、声を出しながら行う。



➤ 筋弛緩法 筋弛緩法(上腕) 筋弛緩法(肩)



- 親しい人たちとの交流
- 自然の中に身を置く



4.テレワークなど環境の変化への対処

テレワークなどWithコロナの働き方
 ・価値観や働き方の多様化
 ・個人主義の進展
 (注)従業員同士の「コミュニケーション」と「信頼感」の低下が起きやすい

【環境・社会面の調整】

- ・身体に負担のない姿勢の維持
- ・時間管理
定期的な休憩や運動、ランチ時間
- ・室内の空気の入替え
- ・チーム内のコミュニケーションの取りにくさや孤独感増強にならないようなラインケア
- ・チーム間の「つながり」、気持ちの共有
- ・正しい情報の提供

テレワークなど環境の変化により、従業員同士のコミュニケーションを維持する、全員が同じ情報を得る工夫が必要になります。職場内のような密閉された環境こそ、マスクをつけましょう。

職場のコミュニケーションを維持する努力

メンバー全員が同じ情報を得る工夫



5. コロナ禍におけるストレスへの対処

コロナ禍におけるストレスへの対処 ~まとめ~

1. 感染予防のための行動
まず、衛生行動をしっかり実行し、自分だけでなく周りの人も守る
2. 他者とのつながりの維持
家族や友人と連絡を取り、ありのままの気持ちを言葉にして共有することが大切
3. 健康的なライフスタイルの維持
健康的な食事、十分な睡眠、適度な運動などの習慣をできるだけ保とう
4. ストレスの管理と行動
何に不安や心配を感じているのか、自分ができていることは何かを考え、できそうなことを試そう
5. 情報の制限とリテラシー
不安を感じるような情報を最小限し真実を知る
6. 差別や偏見の防止
一人ひとりが差別や偏見をもたないよう心がけることは、私たち自身や周りの大切な人たちを守り、社会全体を守ることにつながる

6. こころのケアで困ったときは…

一人で悩まないで…ください。

コロナ禍の感染に関するこころの電話相談窓口

沖縄県立総合精神保健福祉センター

精神保健福祉センター「新型コロナウイルス感染症に関するこころの電話相談」

- ・電話番号：「新型コロナウイルス感染症に関するこころの電話相談」専用回線
①098-954-9758 ②098-970-6139 ③080-6486-2002
- ・受付時間：午前9:00~11:30、午後13:00~16:30(火・土・日・祝日を除く)
- ・対象：新型コロナウイルス感染拡大の影響により、こころの悩みを抱えている県民の方
- ・費用：相談は無料。通話料金は相談者のご負担となりますことをご了承ください。
- ・精神保健福祉センターこころの電話相談は「こころの悩み」を受け付ける相談窓口です。新型コロナウイルス感染症の一般的な相談については、引き続き「新型コロナウイルス感染症コールセンター(098-866-2129)」へお問い合わせ下さい。

沖縄県ホームページ(保健医療部 総合精神保健福祉センター)より

これまでの産業医健康講話も視聴できます。

- 第1回「これからの新型コロナ対策について」
- 第2回「コロナ禍であっても健診を受けましょう」
- 第3回「コロナ禍におけるインフルエンザワクチン接種」
- 第4回「コロナ禍におけるこころのケア」

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて相談したいとき

● 新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談

※受付時間：月・火・木・金・日 17時~22時30分 (22時まで受付)
水 11時~16時30分 (16時まで受付)

<https://lifelinksns.net/>



● こころのほっとチャット【新型コロナ関連】

※受付時間：12時~16時 (15時まで受付)

<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>



※なお、新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい方は都道府県等が設置している電話相談窓口、新型コロナウイルス感染症が疑われる方は、各都道府県が開設している帰国者・接触者相談センターにご相談下さい。

心の健康について相談したいとき

● 精神保健福祉センター等【TEL:最寄りのセンターにおかけください】

保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、コロナのことが不安で眠れない、子どもの世帯でストレスがたまるといったお悩みの相談を受け付けます。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhccenter.html>



● 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

職場のメンタルヘルスに関する情報提供をしています。また、産業カウンセラー等が、メール・電話・SNSにより、メンタルヘルス不調、過重労働により体調を崩したといった健康相談を受け付けます。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



生きづらさを感じるなどの様々な悩みについて相談したいとき

● よりそいホットライン【電話等による相談】【TEL:0120-279-338】

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

(ご相談例) ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方、DV・性暴力などの相談をしたい方、
・外国語による相談をしたい方 など

<https://www.since2011.net/yoriso/>



● SNS等による相談

LINE、Twitter、FacebookなどのSNSや電話を通じて、年齢や性別を問わず、「生きづらさを感じる」などのお悩みの相談を受け付けます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seisakuhogo/jisatsu/soudan_info.html





第201回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：コロナ禍だからこそ大事にしたい腎臓の話

日時：令和3年1月13日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一 2F

YouTube 配信のみ

講師：医療法人麻の会 首里城下町クリニック第一

院長 田名 毅



クリニックHPから配信

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師 衛生管理者
糖尿病療養指導士
新垣朋子



認定産業看護師
山城愛子

連絡先



首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！