



# 新型コロナウイルスに こころを痛めるみなさまへ

年末年始頃より取り上げられてきた新型コロナウイルス。新型であるために治療法が確立されていない中、世界各地で感染の広がりを見せ、ウイルス感染への警戒と予防意識はもちろん、日々刻々と知らされるウイルスにまつわる報道や措置、それを受けた生活の変化などにより、こころを痛め、日常が日常でなくなっている感覚を抱いていらっしゃる方もおられるのではないのでしょうか。感染された方が無事回復され、退院の上、地域生活に戻られているとの話もあり、悪い話ばかりではないようです。ただ、この事態の影響の大きさはあまりにも大きなものとなってきて、良い兆しなどに目を向けにくいのも事実です。

この状況を受けて、私どももこの地域で精神科として務めておりますので、何かみなさまの日々のこころ模様を整える一助になればと思い、ストレスに関する情報をまとめ、この度当院広報誌臨時号として発行させていただくことにいたしました。今後とも私どももみなさまと共に感染拡大を予防する行動を心がけ、この事態が早期に収束していくことを祈ってまいります。この資料が、日々苦心されているみなさまのこころに役立てば幸いです。

第二病院 院長 吉田 卓生

## 臨時号 目次

- ・今抱きやすいストレス
- ・負荷が強まると…
- ・まずは気づくところから
- ・気づいたらストレス軽減へ

医療法人静光園 第二病院



## 《 理 念 》

1. 人権を尊重した優しい医療
2. 自由で開放的な医療
3. 地域に開かれた医療

## 《 基 本 方 針 》

1. 患者様の人としての尊厳と権利を大切にします。
2. 十分な説明と同意のもとに患者様およびご家族とともに考える医療を行います。
3. 社会復帰の促進に力を注ぎ、患者様の自立を支援します。
4. 地域社会との交流を深め、「医療」「保健」「福祉」が一体となった医療の提供に努めます。
5. 職員は日々の努力を怠ることなく、調和のとれたチーム医療を実践します。

# 今抱きやすいストレス



情報を見て「自分もかかってしまう」と考え、不安になる

マスクの人をみて、「わたしはどうせ買えない」と考え、落胆する



「自分が周りで一番に罹ったら責められる」と考えて怖くなる



大きな咳をした人を見て「咳エチケット知らないの？」と考え、イライラする



陽性の結果が出て「もうだめだ...」と絶望する

このようにわたしたちは今、新型コロナウイルスに関連して、さまざまなことに思い悩みやすくなっています。新型コロナウイルスに限らず、こうした思い悩みの過程が一般的にストレスと言われるものです。



## 負荷が強まると...



新型コロナウイルスに悩むことは、わたしたちの日常の中にはありませんでした。たとえば、治療法のないウイルスを気にしたり、外出を控えたり、マスクがなくなったり、学校が休みになったりなど、そんなことは普段おおよそなかったわけです。もちろん、普段の生活の中で抱えているストレスもかかってきます。今、わたしたちにはいつも以上の負荷がかかっています。そんなとき、次のような変化が生じやすくなるので気をつけてみましょう。

いつもならなんてことないこともうまくいかない



ちょっとしたことでイライラしたり、気持ちがあたふたする



頭がまとまらず、うまく考えることが難しい



疲れやすく、いつものように疲れがとれない



## まずは気づくところから



「なんだかうまくいかないことが多い...」  
「疲れやすくなった気がする...」  
「いつもならなんてことないのに...」 など

=これは**負担が強まっているサイン**



気づかなければ  
無理が続くことになって、ストレスがどんどん大きくなるかも...



気づければ  
早めに負担を減らしたり、気分転換したりできるかも...

# 気づいたらストレス軽減へ

## 1. 負担に気づいたら、今の自分をいたわりましょう。

新型コロナウイルスは全容が明らかではなく、治療法も未確立、そして感染力も高いと噂され、世界中のあらゆるスペシャリストが一斉に取りかかっている大問題。それでも治療方法の確立には時間を要し、終息の見通しもいまだに立てられない、本当に厄介な状況なのです。そんな中ですから、

「ああ、これだけの状況だ。いつも以上に負担が大きくなってきていたんだなあ」

「この、世界中が困っている中、いつも通りしようとしていたかもしれない。よくやってたもんだなあ。」

こんな状況です。いつもより少しだけ、自分のこころや身体の調子に目を向けて、優しくいたわってあげるくらい、きっと構わないことでしょう。



## 2. 気分転換の方法

自分のことを少しいたわることができたら次は気分転換です。日常の中でも気分転換はこころの調子を整え、いつもの力を取り戻すために、とても大事なことです。ただし、気分転換の効果を上手に高めるためには次のようなポイントがあります。「別のことが少してきたなあ」から目指しましょう。

短くとも、集中して取り組むために時間を確保しましょう

「楽しいこと」ではなく、「別のこと」ぐらいいも丁度良い

今の自分にできそうな気分転換を選びましょう

「ちょっとしてみようかな」というくらいの気持ちで



音楽、家族との時間、読書、リラックス、食事、睡眠、愚痴 などあなたに合う無理のない気分転換を

リラックスする方法 “腹式呼吸法” ～こころを落ち着けるにはまず身体から～

①まずはしていることを中断しましょう。イスに座って（もしくは寝ながら）目を閉じます。

②おなかに手を当てて、おなかの動きを手で感じましょう。

空気が自然と入ってきておなかがふくらみ、自然と出ていっておなかがへこみます

③慣れたらおなかがへこむときに「落ち着いている」と頭の中でとなえてみましょう。

呼吸がゆっくりしてくるかもしれません。

④2, 3分ほど続けてみましょう。もし、具合が悪くなったら⑤をして中断しましょう。

⑤終わるときは少し背伸びをしたり手を動かしたりしてから目を開けて、身体を動かす準備をします。



## 3. 元気が補給されて、何か取り組むときは

**ポイント1**. スモールステップ：やるべきことは小さく分けて、ひとつひとつ済ませてみましょう

**ポイント2**. サポートを受ける：ストレス下で発揮しにくい力を少し補ってもらいましょう



# 医療法人静光園「第二病院」

院長 吉田 卓生

診療科目 内科・神経科・精神科（メンタルクリニック）  
 診療内容 精神保健相談・老人保健相談・児童思春期相談  
 心の相談・ストレス相談・作業療法  
 デイケア・デナイトケア・ナイトケア

交通のご案内



〒836-0885 福岡県大牟田市下池町29番地  
 TEL. 0944-52-8881 (代)  
 FAX. 0944-52-6660  
 ホームページ <http://daini.or.jp/> ※リニューアル致しました。

大牟田駅より 西鉄バス「有明高専行」15分  
 萩尾1丁目バス停下車 徒歩3分  
 大牟田駅より タクシー10分  
 南関インターより 車で約30分

## 関連施設

社会復帰センター  
 ウォルネットキャビン  
 「くるみ館」



TEL0944-51-5454

自立生活訓練施設  
 （通所・宿泊型）

「アプリコットハウス」



TEL0944-52-0022

就労継続B型施設  
 「森の工房どんぐり」



TEL0944-52-7575

- グループホーム  
 「希望が丘荘」  
 「さくらガーデンハイツ」
- 共同住居  
 「萩ハイム」  
 「英知フラット」



小規模多機能ホーム  
 「つぼみ」  
 地域交流ひろば  
 「ささはら」

TEL0944-85-0185

デイサービスセンター  
 「里桜」

TEL0944-85-0261

小規模多機能ホーム  
 「ぶどうの木」  
 地域交流ひろば  
 「いちの」

TEL0944-32-8001

小規模多機能ホーム  
 「たけとんぼ」  
 高齢者グループホーム  
 「やまぼうし」  
 地域交流ひろば  
 「ひばりヶ丘」

TEL0944-53-7778

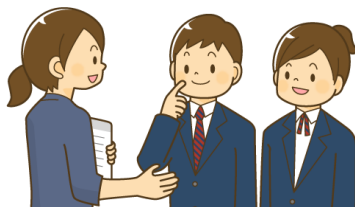


地域活動支援センター  
 「あじさい」



TEL0944-55-8555

カウンセリングルーム  
 フリースクール  
 「ソフィア」



TEL0944-52-8889



## 編集後記

非日常の最中では自分の思わぬ一面が表に出て驚かされることも少なくありません。そこに傷つきつつも、負担軽減のきっかけにしていけるよう、「今、私たちは誰もが非日常を体験中なのだ」と意識しておくことも役立つかもしれません。（矢田）