

令和2年4月21日

新型コロナウイルス感染症防止対策下での心身の保ち方について

皆様におかれては、一連の感染防止対策に伴う行動制限に対して、多大なストレスを感じておられると思います。この際、ご自身のストレス対策を再確認してみましょう。以下に対策をまとめましたが、一読いただき、ご自身の生活に活用していただければ幸いです。

(1) ストレスを感じるのは自然な反応という心構えをもつ

危機的な状況に置かれたときに、ストレスや混乱、悲しみや怒り、恐怖等の様々な反応が出ることは自然なことです。しかし、ストレスを感じたりそれによって思うようにやりたいこと・やらなければならないことができない自分を責めたり、不調な状態を過度に恐れることで、ますます調子を崩すという悪循環に陥ってしまう可能性があります。「この非常時に、こういう状態になるのは仕方ない」と捉え、悪化しすぎないように踏みとどまることが大切です。

(2) 孤立を避ける

同僚や上司だけでなく、知人や家族との連絡を維持してください。ひとりよりもチームで仕事をする方が一般的にはストレスを軽減できます。また、知り得た情報の意味を相互に共有することに役立ちます。大切な人とのやり取りが自分自身の心を勇気づけることにもつながります。

(3) ストレスが蓄積しているサイン（バーンアウト・二次的外傷性ストレス）がないか振り返る

極度の疲労と圧倒されている感じ（バーンアウト）や、今回のCOVID-19に感染あるいは濃厚接触者となった方々の様子を聞くことで自分もストレス反応を経験する（二次的外傷性ストレス）こともあります。

バーンアウトの兆候

- ・ 悲しみ / 気分が晴れない
- ・ イライラしやすい / 人を責めやすい

- ・ 感情の欠如 / 無関心
- ・ 周囲から切り離された感じ
- ・ 不十分なセルフケア（身だしなみ・入浴・歯磨き等）
- ・ 疲れている / 圧倒された感じ
- ・ ことごとく失敗しているように感じる
- ・ できることは何もないように感じる
- ・ 今の状況に対処するにはアルコール・ドラッグが必要

二次的外傷性ストレスの兆候

- ・ 悪い出来事について過度に心配または恐れる
- ・ びっくりしやすい、常に「警戒中」のような状態
- ・ ストレスの身体的兆候（例：心臓の鼓動）
- ・ 悪夢またはトラウマ状況に関する繰り返しの考え
- ・ 他人の外傷体験を自分が体験したように感じる

（４）ストレスを蓄積させないよう、生活を少し工夫する

休憩をとる、バランスの良い食事を摂る、運動する、信頼できる他者へ相談するなどの対処方法は、バーンアウトや二次的外傷性ストレスの防止や軽減に役立つとされています。皆さまの中には、感染を恐れるあまり、「散歩もいけない」「外に出てはいけない」と思われている方もいらっしゃるかもしれません。ただ、「密集」「気密」「密着」のないところを散歩するなど問題は無いということが言われています。睡眠の質の向上やストレス対処、運動による体力の維持のためにも、可能であれば、毎日、人が密集しない屋外で、少し息が弾む程度の運動（ウォーキングなど）を30分程度すると良いでしょう。上記の他にも、下記のリストの内容やこれまで自分がつらかった時にその時期を乗り切る際に役立った方法があれば、その方法もぜひ御活用ください。

～その他のストレス対処方法案～

- ・ 正確で最新の新型コロナウイルスの公衆衛生情報を入手する（→WHO（世界保健機関）・厚生労働省）

- ・上記の情報収集の時間と、隔離と無関係な活動（例：読書、音楽鑑賞、新しい言語の学習）とのバランスを取る
- ・日々のルーティンを維持する（例：着替え、仕事・運動・学習などの日常的な活動、健康的な娯楽活動）
- ・他者とのヴァーチャルなつながりを保つ（例：電話、テキストメッセージ、ビデオチャット、ソーシャルメディア）
- ・ペットとふれあう時間をもつ
- ・健康的なライフスタイルを維持する（十分な睡眠・食事・運動。必要に応じ、電話やネットによる相談の利用）
- ・隔離のストレスへの対処方法として、アルコールや薬物を使用するのは避ける
- ・ストレスマネジメント関連のアプリを活用する（例：マインドフルネス、リラクゼーション）

自分自身だけでなく、同僚や知人の様子も気にかけるようにしましょう。皆さま御自身のダメージを最小化することで、本学全員のメンタルヘルスの向上にも資することにつながります。

【現在、メンタルヘルスのサービスを受けている方へ】

現在、精神科治療あるいは心理的支援を受けている方は、担当医あるいは担当心理士と定期的に連絡をとることをおすすめします。状態の悪化に備えて、どのような対策があり得るかを話し合っておくと良いでしょう。保健管理センターでは、現在は、対面カウンセリングを中断していますが、遠隔カウンセリングなどの方法を模索中です。

【参考】 以下に、関連するリンクを張っておきます。お役に立てば幸いです。

American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.

(日本心理学会訳 「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」)

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

Centers for Disease Control and Prevention (2020). Emergency Responders: Tips for taking care of yourself.

<https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>

日本赤十字社 (2020). 「感染症流行期にこころの健康を保つために」 シリーズ

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

(東京大学相談支援研究開発センターからの発信を改編)

【問い合わせ】

保健管理センター : 5108

環境安全衛生管理室 : 6221

How to maintain physical and mental health under the prevention of coronavirus(COVID-19) infection

I'm sure you are feeling a lot of stress from the behavioral restrictions that come with a series of infection control measures. It is a good chance now to review your own stress measures. I have compiled the measures below, and I hope you will read them carefully and use them in your own life.

(1) Have the mindset that feeling stress is a natural reaction.

It is natural to have a variety of reactions such as stress, confusion, sadness, anger, and fear when we are in a crisis situation. However, if you feel stressed or blame yourself for not being able to do what you want or need to do, or being afraid of bad situation, you may fall into a vicious cycle of becoming more and unhealthier. It's important to understand that things will turn out this way in an emergency, and to take it easy so that it doesn't get too bad.

(2) Avoid isolation.

Please maintain contact with friends and family members as well as co-workers and supervisors. It is generally less stressful to work in a team rather than alone. It also helps us to share information with each other. Interacting with people you care also encourage your own heart.

(3) Look for signs of stress accumulation (burnout, secondary traumatic stress).

You may feel extremely fatigued and overwhelmed (burnout), or you may experience your own stress response (secondary traumatic stress) by listening to people who have been infected or have come into close contact with COVID-19.

Signs of Burnout

Feeling Sadness / Feeling bad

Easy to get frustrated / Easy to blame others

Lack of emotion / Lack of interest

Feeling like being cut off from the surroundings

Inadequate self-care (grooming, bathing, brushing, etc.)

Feeling tired / Feeling overwhelmed

Feeling like making mistakes to everything.

Feeling like there's nothing you can do.

Needing alcohol and drugs to cope with the current situation.

Signs of secondary traumatic stress

Excessive worry or fear of bad events

Easy to be tired, always in a state of "on alert".

Physical signs of stress (e.g., a beating heart)

Recurring thoughts about nightmares or traumatic situations

Feeling as if you have experienced someone else's traumatic experience

(4) Make a few changes in your life to avoid accumulating stress.

It is said that taking a break, eating a well-balanced diet, exercising, and consulting with others you trust are helpful to prevent or reduce burnout and secondary traumatic stress. Some of you may think that you can't go for a walk or go outside for fear of infection. However, it is said that there is no problem to take a walk in a place that is not "dense", "airtight" or "close". If possible, it is a good idea to do about 30 minutes of outdoor exercise (walking, etc.) every day, in an area where there are no other people around, to improve the quality of your sleep, deal with stress, and maintain your physical strength through exercise. In addition to the above, please use the list below and any other methods that have helped you get through a difficult time in your life.

~Other ways to deal with stress ~.

- Obtain accurate and up-to-date public health information on the new coronavirus (WHO (World Health Organization) and Ministry of Health, Labour and Welfare)

- Balance the above information-gathering time with activities unrelated to segregation (e.g., reading, listening to music, learning a new language).
- Maintain a daily routine (e.g., change of clothes, daily activities such as work, exercise and study, healthy recreational activities)
- Maintain a virtual connection with others (e.g., phone calls, text messages, video chat, social media)
- Spend time interacting with your pet.
- Maintain a healthy lifestyle (adequate sleep, diet and exercise. (Use of telephone and internet consultation as necessary)
- Avoid the use of alcohol and drugs as a way of coping with the stress of isolation. Use applications related to stress management (e.g., mindfulness, relaxation).

Please try to care not only for yourself, but also for your colleagues and friends. Minimizing your own damage will contribute to the improvement of the mental health of the entire organizations.

【For those who are currently receiving mental health services】

If you are currently receiving psychiatric treatment or psychological support, it is recommended that you keep in regular contact with your doctor or psychologist. It would be a good idea to discuss about what kinds of measures can be taken to prepare for the deterioration of the condition. NAIST Health Care Center is currently suspending face-to-face counseling, but is exploring methods such as remote counseling.

[Reference]

The following are related links. I hope this helps you.

American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

Centers for Disease Control and Prevention (2020). Emergency Responders: tips for taking care of yourself.

<https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>

Japanese Red Cross Society (2020). Series on "Maintaining Mental Health in a Period of Infectious Disease Epidemic".

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

(Revised from the Center for Consultation Support Research and Development, University of Tokyo)