

第6回知っとくなーす

コロナ禍のストレスとメンタルヘルス

2021年11月4日(木)

川崎市立川崎病院 看護部

精神科認定看護師 西森春江

目次

1. ストレスとは

ストレッサーとストレス反応、コロナ禍のストレス

2. こころの健康を保つために

ストレスに気づく:こころのスケール

リラクゼーション:呼吸法、ストレッチ

出来事に対する受け止め方を変える方法:リフレーミング

3. こころの不調サインと相談



1. ストレスとは

「ストレス」とは、刺激に対する反応の事

医学や心理学の領域では...

こころや体にかかる外部からの刺激をストレッサーといい

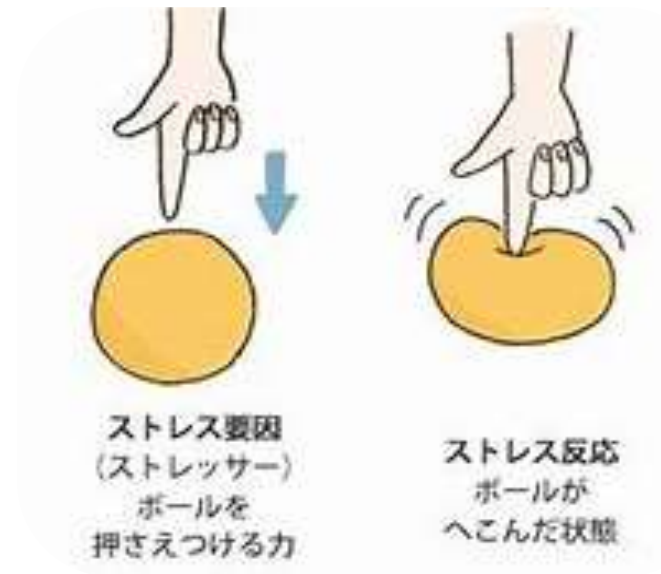
ストレッサーに適応しようとして、

こころや体に生じた反応をストレス反応と言う

ボールに例えると

①ボールを指で押さえる力をストレッサー

②ストレッサーによってボールが歪んだ状態をストレス反応



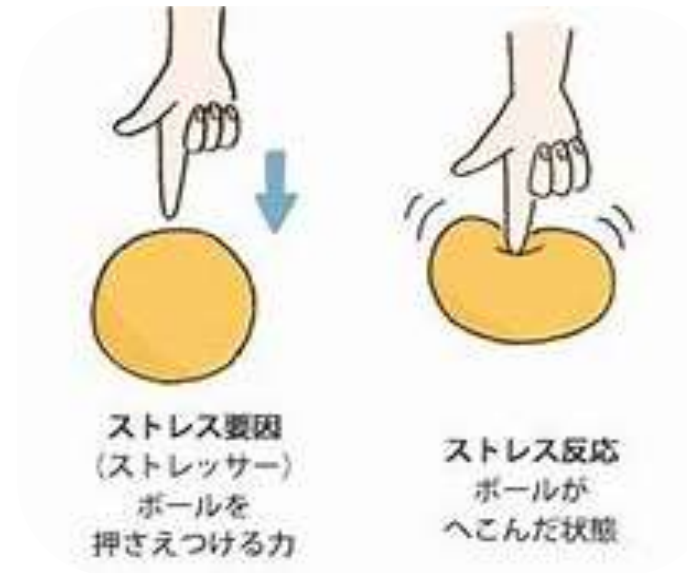
1. ストレスとは

「ストレス」とは、刺激に対する反応の事

ストレスを生じさせるきっかけとなる出来事や刺激をストレッサー
ストレッサーによって生じるころろや体の変化をストレス反応

ボールに例えると

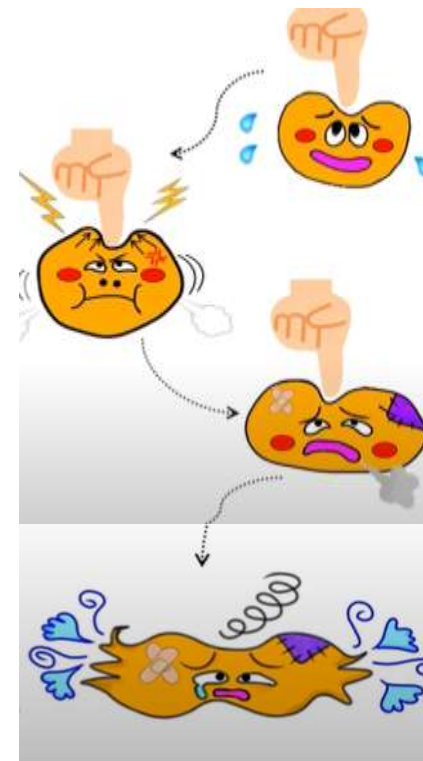
- ①ボールを指で押さえる力をストレッサー
- ②ストレッサーによってボールが歪んだ状態をストレス反応



1. ストレスとは

ボールを押す指の力(ストレッサー)が
強かったり
何度も押されたり
長期に押され続けると
歪みは大きくなる。

歪みを戻そうと頑張り続けていると、
ボールの弾力性が無くなり
つぶれてしまう。



1. ストレスとは

ボールがつぶれるとは、
ヒトで言えば体やこころの状態が一定に保たれなくなり
不調になったり、病気になったりするということ

新型コロナウイルスによる危機的状況は、
ストレスにさらされ続けているのと同じ状態
誰であってもつぶれそうになる。

体やこころに不調をきたす。それは当然のこと。



1. ストレスとは

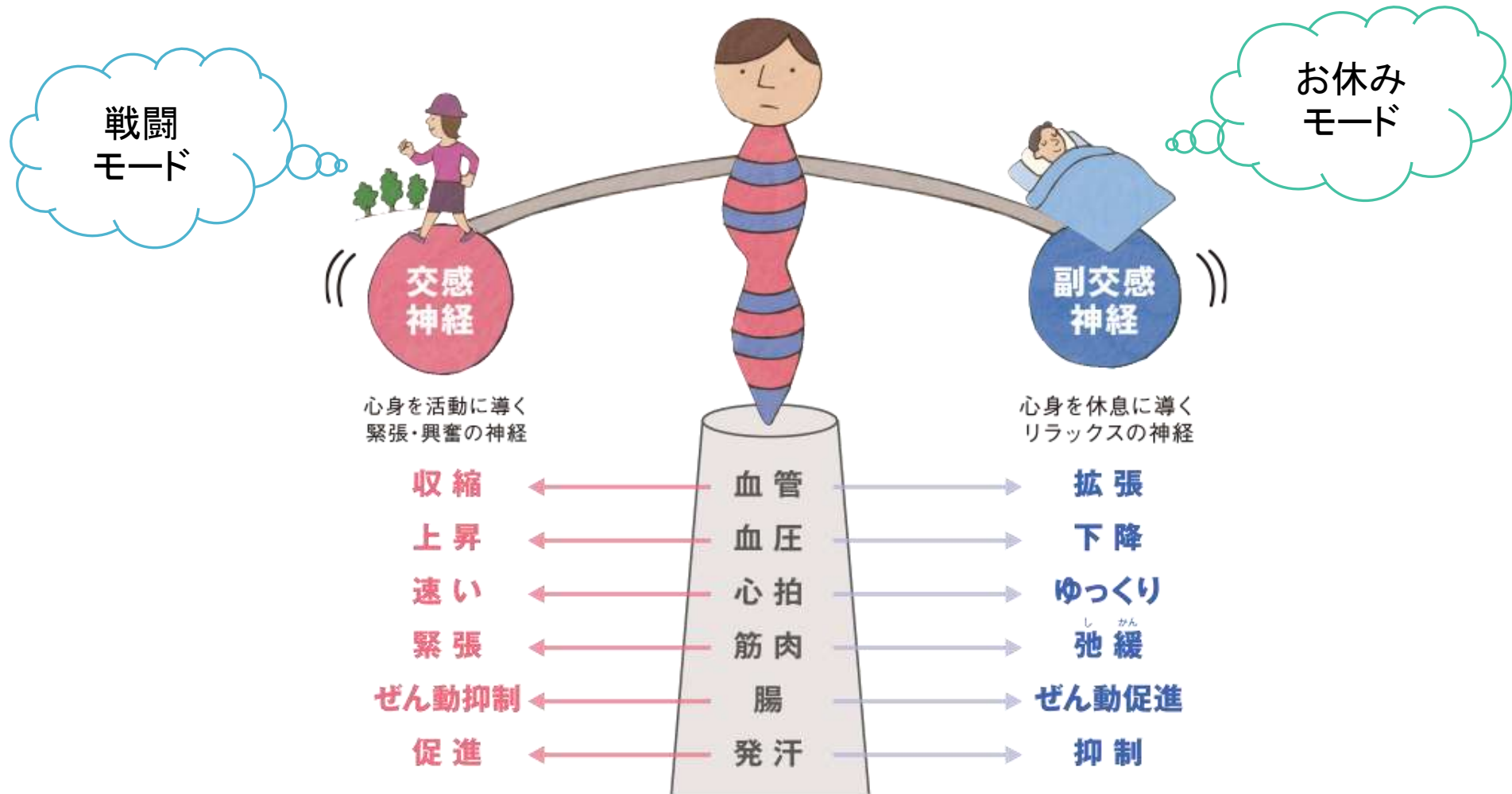
コロナ禍におけるストレス	
自分や家族が感染するのではないかという不安	学校が休校となり行事等のイベントが中止になったこと
他人（家族、利用者、子供）に移すのではないかという感染リスクの不安	授業や仕事がリモートになったこと
見通しが立たない不安	過度な面会制限や感染予防により利用者の状態が悪化しないかの懸念・不安
メディアの情報過多による不安	利用者に十分なケアを提供できない葛藤
外出できないこと	利用者や利用者家族からの要望等に伴うプレッシャー
家族や友人と会えないこと	子供を保育園や学校に預けられないこと
夫や子供が家にいる時間が増えた	収入の減少
家事が増えた	

1. ストレスとは

医療従事者を対象としたストレス

医療需要の急増	組織からの支援の少なさ
過重労働・不規則勤務	教育訓練の機会が提供されない
仕事の支障になるほどの感染予防装置	金銭的手当の少なさ
当該感染症患者のケアに従事するための配置 転換	病院勤務の人に他するスティグマ
訓練不足	患者・家族から向けられた不満や怒りによる傷つき
臨床経験の少なさ	

1. ストレスとは



1. ストレスとは

身体的反応

- 頭痛、肩こり、腰痛、便秘・下痢、食欲不振・過食、不眠、だるさ、動悸・息切れ、血圧上昇、胃痛、月経困難、蕁麻疹 など

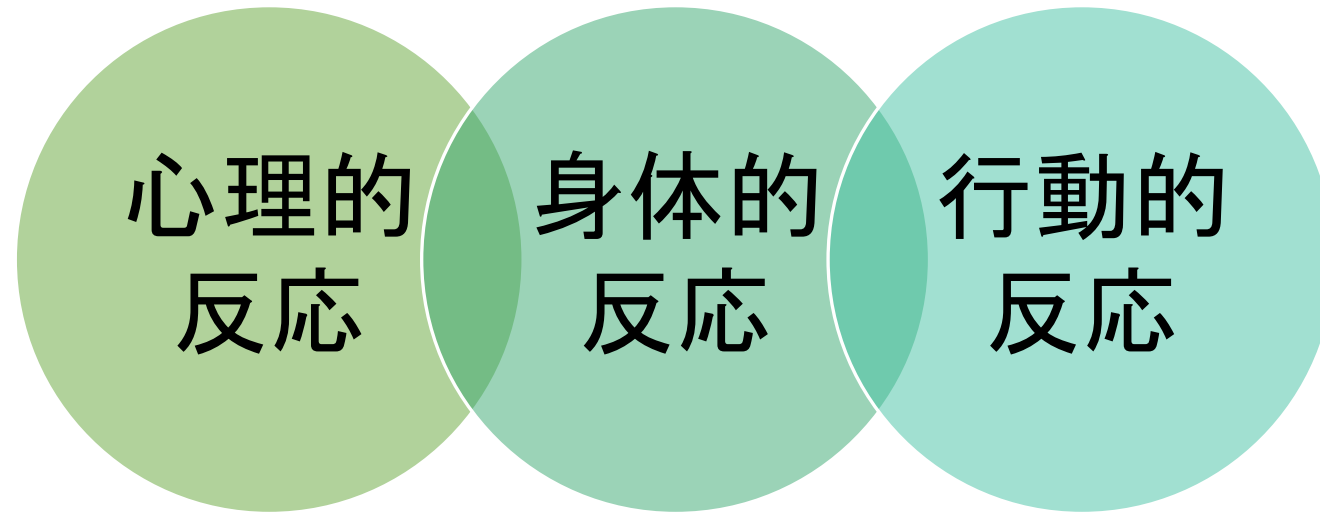
心理的反応

- 不安、緊張、イライラ、気分の落ち込み、何事にも興味がわかず楽しくない、涙もろくなる、不平不満の多さ、集中力の低下、高揚 など

行動上の反応

- 身だしなみを気にしなくなった、生活の乱れ、遅刻・欠勤、仕事の効率が悪くなる、ミスが増える、飲酒・タバコの量が増える など

1. ストレスとは



身体疾患

自律神経失調症 消化器系疾患
循環器系疾患 免疫系疾患
生活習慣病

精神疾患

うつ病 適応障害
不安障害 パニック障害
PTSD アルコール依存

2. こころの健康を保つために

- ① ストレスに気づく
- ② リラクゼーション法を取り入れる
- ③ 出来事に対する受け止め方を変える

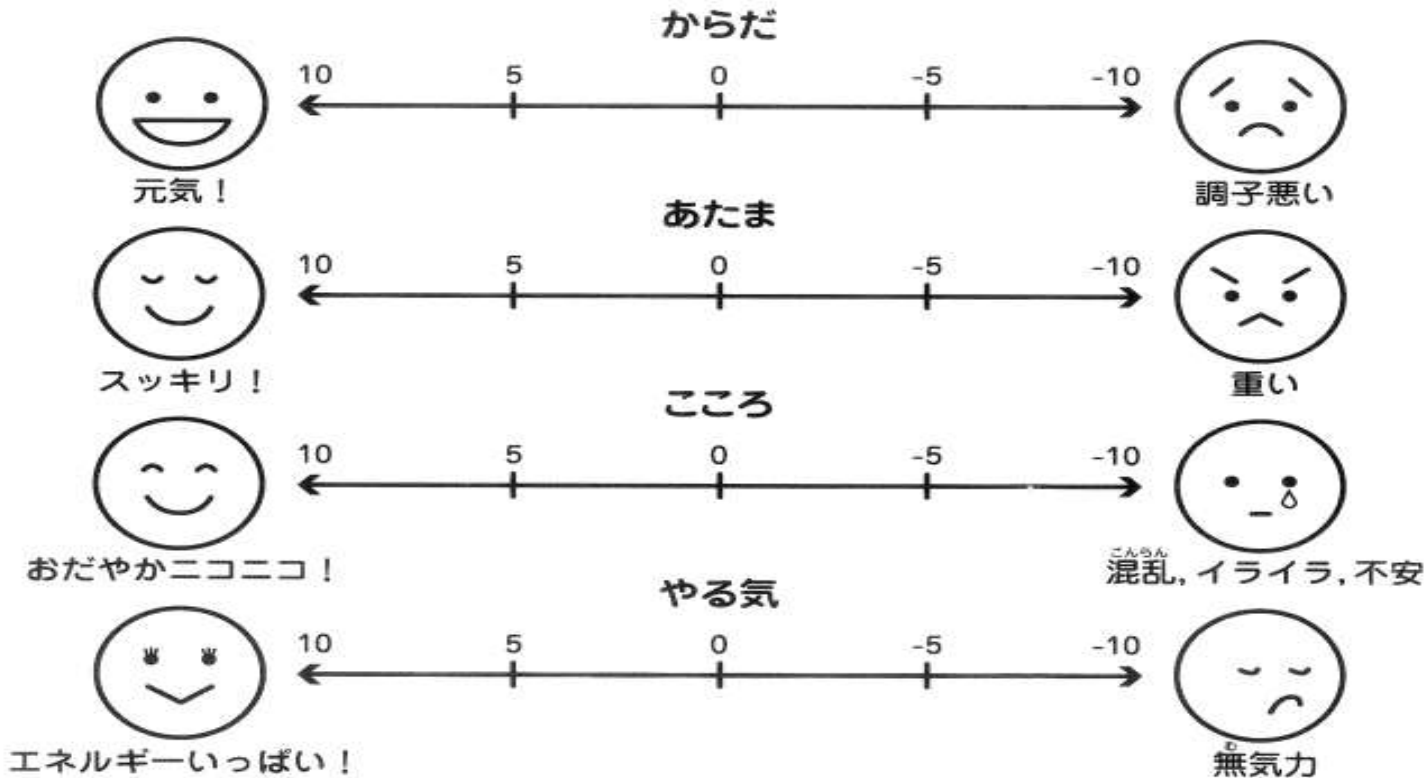
2. こころの健康を保つために

こころスケール

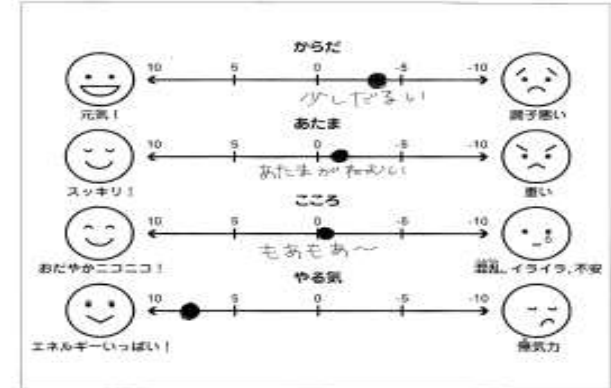
最近、あなたはどんな調子ですか？ 体は元気ですか？ 頭はスッキリしていますか？ こころはどんな感じでしょう？

勉強や活動、いろいろなことへのやる気はわいてきますか？

ここ1週間をふり振り返り、自分の「からだ」「あたま」「こころ」「やる気」について確認してみましょう。そして、「どんな調子かな」と自分に聞いてみて、いまの状態を言葉にできるようだったらスケールに書きこんでみましょう。



例



感じたこと・考えたこと

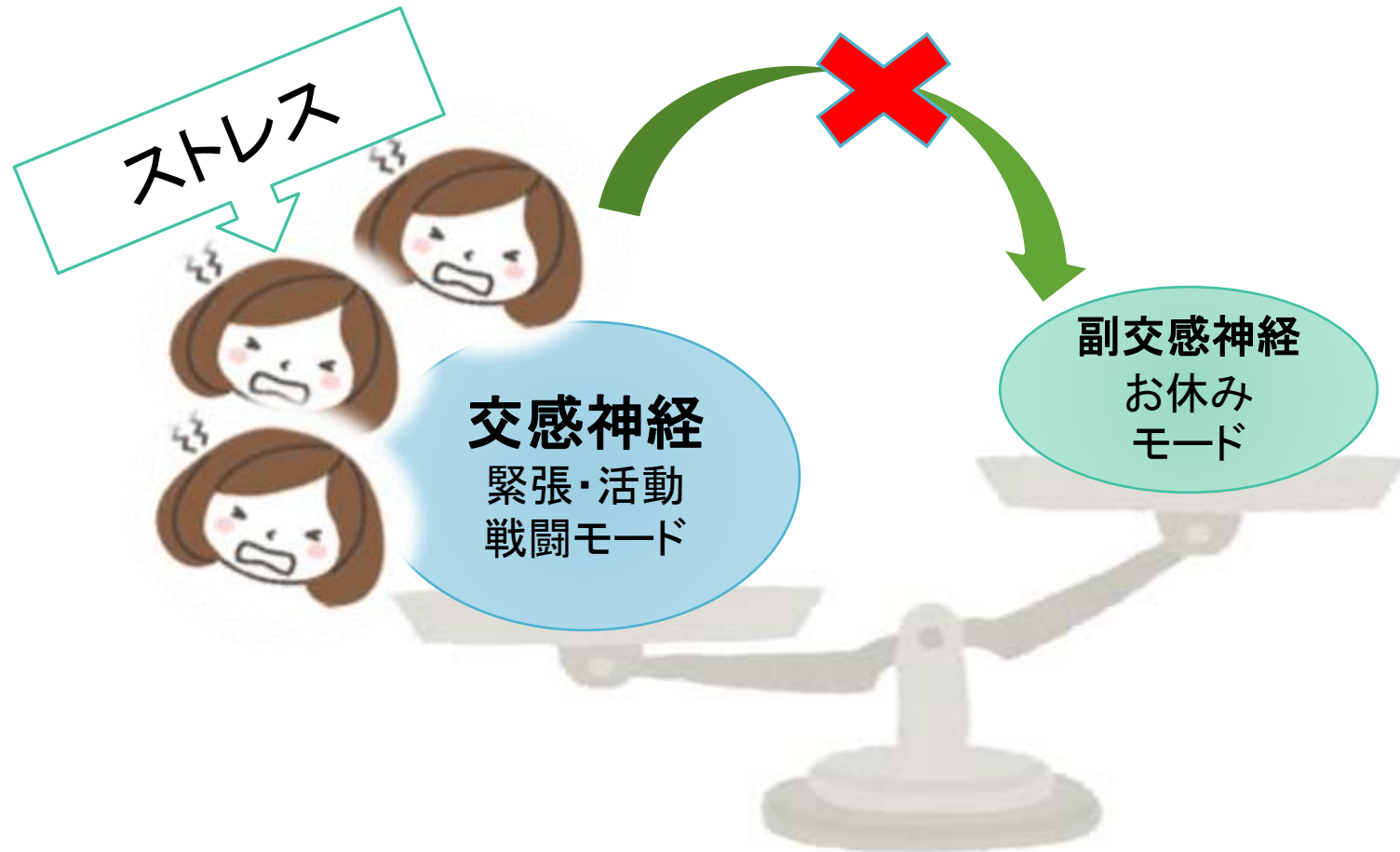
大竹直子著: 自己表現ワークシート2 図書文化社、2008.

実施日	年	組	番
名前			

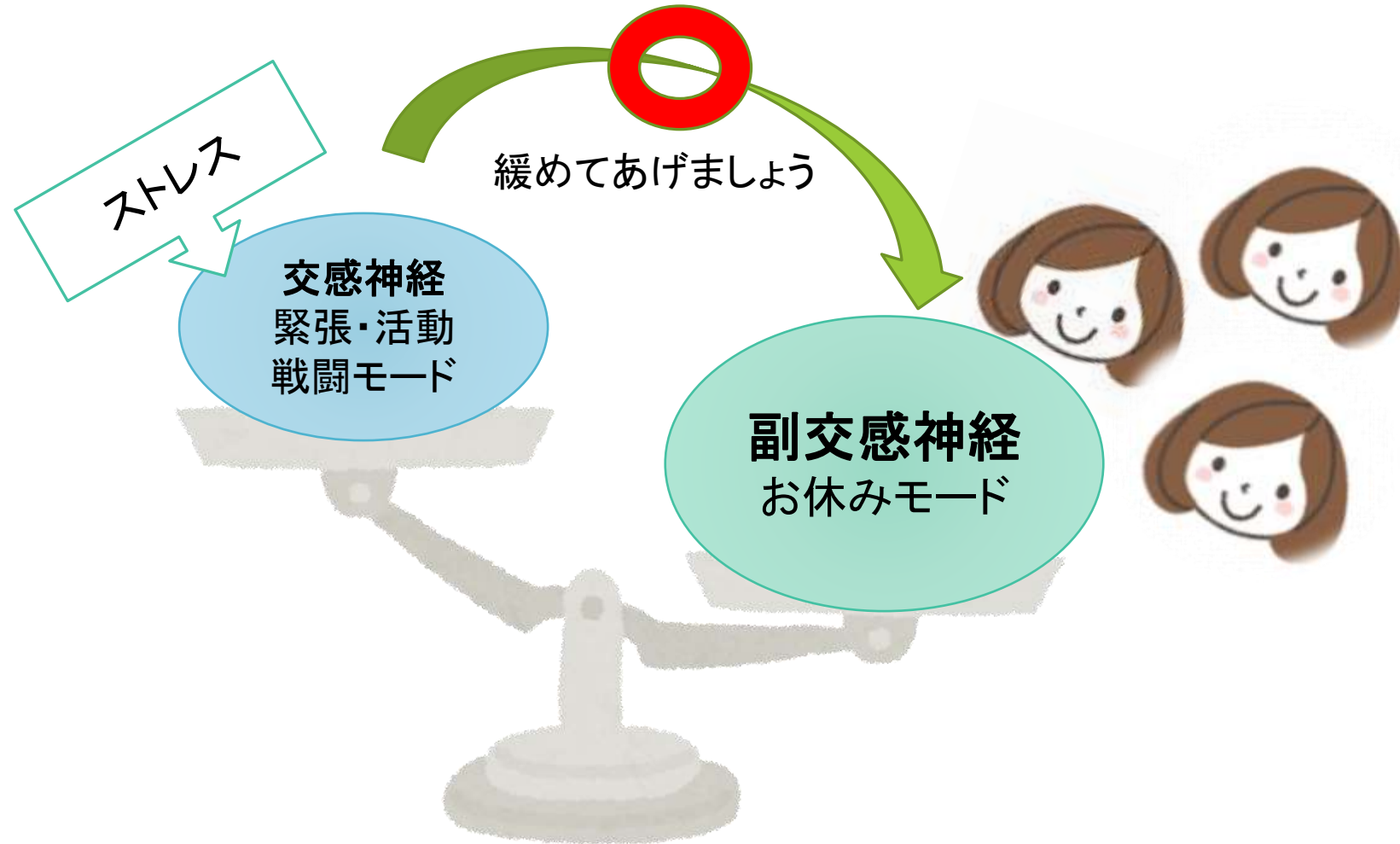
2. こころの健康を保つために

ストレスを強く感じたり、長くため込むと、疲労回復できず、疲れや不調を抱える
→この疲れや不調がストレスとなり、更なるストレスを受け...

悪循環



2. こころの健康を保つために



2. こころの健康を保つために

呼吸法：副交感神経が良く働いたためリラックスできる
＝体が緩み、心も緩む、セロトニンが分泌される

緊張状態を緩め、気分や感情を鎮めたり
不安や抑うつ気分、過呼吸やパニック、不眠、
いらつき、頭痛や胸の痛み、倦怠感などの
改善が期待できるともいわれている

2. こころの健康を保つために

呼吸法を行う前に

- ✓ 身に付けている物で締め付ける物があれば緩めましょう。
(メガネ、腕時計、ベルトなど)
- ✓ 浅めに椅子に腰掛けた方がやりやすいかもしれません。
- ✓ 力を抜いて、両手は膝の上、または、お腹の上に置いた方がやりやすいかもしれません。
- ✓ 目は開けていても閉じていてもかまいません。
目を閉じた方がよりリラックスしやすいかもしれません。



2. こころの健康を保つために

- ①鼻からゆっくりと、すう~と
息を吸います

たくさん
吸わなくても大丈夫



吸ったら1秒ほど間を置いて...

- ②口からゆっくりと、少しづつ
ふう~と息を吐きます



息を吐いたら長めの間を置きます

吸って吐いてを1回とカウントし、これを7-8回から10回程度繰り返します

2. こころの健康を保つために

③終了したら...

自分が楽だと思ふ呼吸を
繰り返してください。



④目を開けて...

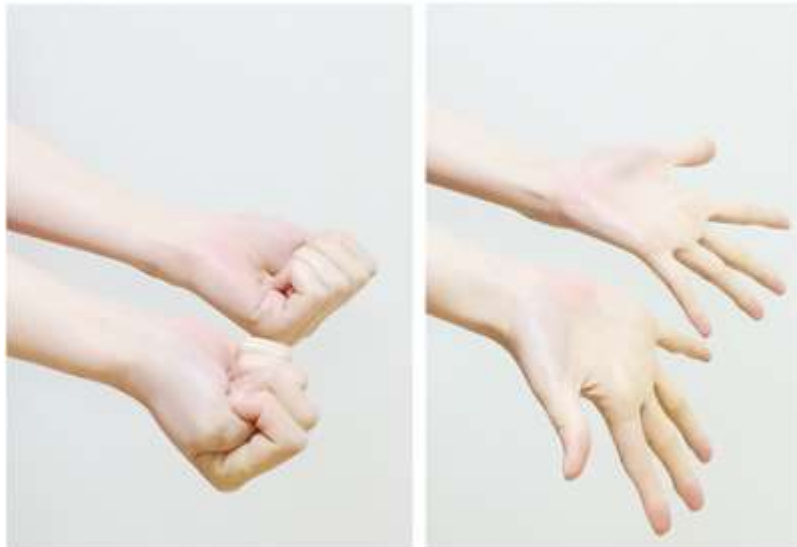
呼吸法後の心と体は、
どんな状態でしょうか？
その感覚を味わいましょう。

2. こころの健康を保つために

⑤心と体を目覚めさせるために...

手のひらをグーパーしてみましよう。

そして、両手を上げて伸びをしてみましよう。



2. こころの健康を保つために

呼吸法後の体と心はどんな状態でしょうか？

- ・体から力が抜けて、指先がボワッと太くなったような気がした
- ・疲れがとれたような感じがした
- ・体がポカポカして気て、気持ちが悪くなった
- ・眠たくなった
- ・気持ちが落ち着いた
- ・呼吸に集中でき、痛みや不安な気持ちから離れられた



リラックス状態

2. こころの健康を保つために

呼吸法のコツ

心の中で1・2・3とカウントをしたり、
秒針の音を聞いてカウントしたり
草原の中で呼吸をするような
落ち着くイメージを
持ちながらやると良いでしょう

音楽を聞きながら
香り(アロマ)を用いりながらやる
のも良いでしょう



2. こころの健康を保つために

ストレッチング

上半身

両手を組んで
上に伸ばしながら胸を張る

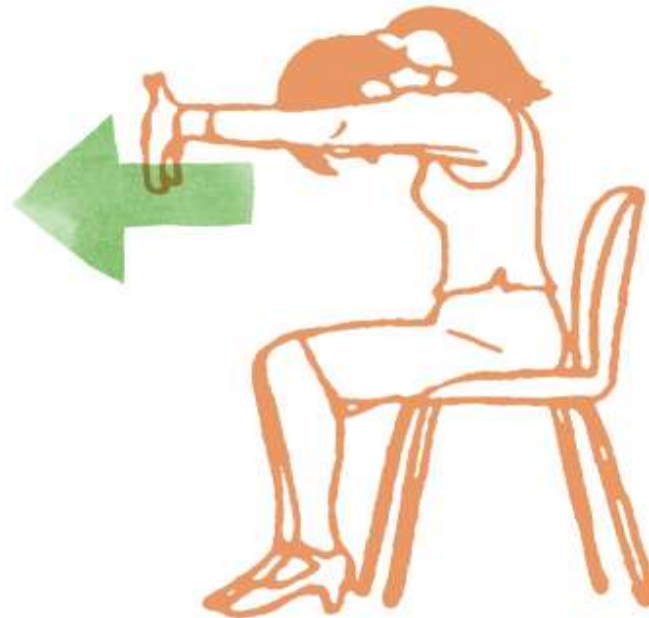


2. こころの健康を保つために

ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし
おへそをのぞきこむように
して背中を丸める



2. こころの健康を保つために

ストレッチング

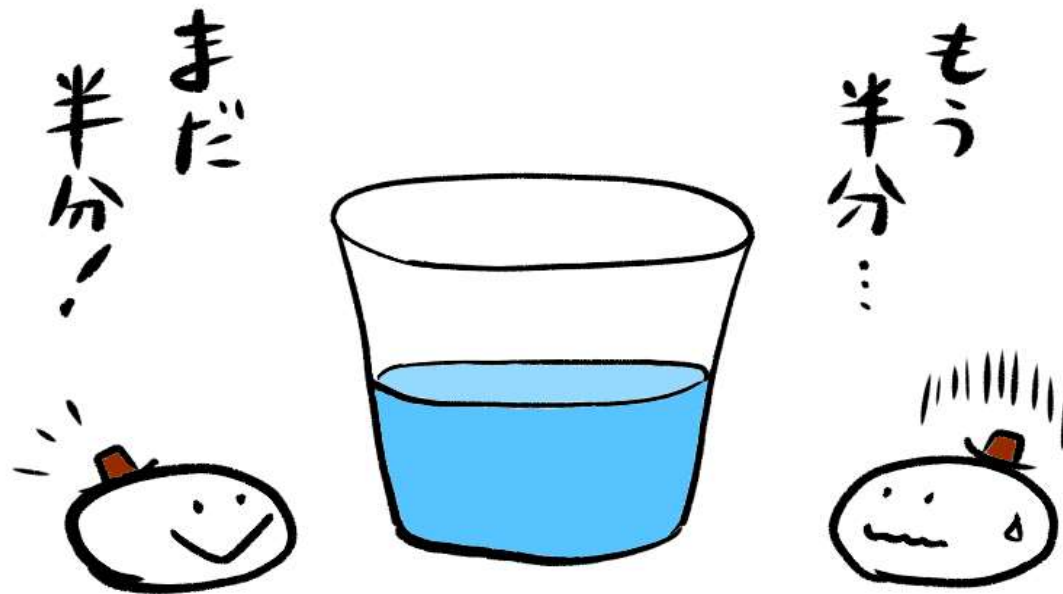
腰

腰を伸ばして
からだを後ろにひねり
背もたれをつかむ



2. こころの健康を保つために

リフレーミングとは
1つの出来事の枠(フレーム)を変えて、その出来事に違う視点を持たせること



2. こころの健康を保つために

リフレーミング前	リフレーミング後
臆病	丁寧に物事を進められる、 リスク回避が高い
ずるい人	賢く、頭の回転が速い人
内気	慎重
意見が言えない	争いを好まない 強調性がある、思慮深い

2. こころの健康を保つために

この出来事にはほかにどんな意味があるだろうか？

リフレーミング前	リフレーミング後
コロナで友人とおしゃべりできない	友人と会っておしゃべりできないけど、電話やメールで気持ちをつたえることはできる人と会って話すことの大切さがわかった
実家や施設の親に会えない	今までは数回会えたけど、ここ2年近くあっていない。でもテレビ電話で話せた。手紙を始めて書いた 今まで以上に親の事を考える時間が持てた
もしも感染したらと思うと飲みに行けない	飲む機会が減って、お金がたまった。健康的になった気がする。おつまみのレパートリーが増えた

2. こころの健康を保つために

リフレーミングは単にポジティブであればよいというものではなく、
偏った見方や考え方の枠組みの外から目を向ける方法

今見えている現実も、それ以外の現実も存在するということに
気が付くためのスキル

2. こころの健康を保つために

リフレーミング辞典

リフレーミングとは、「フレーム」をかえて見ることです。この辞典での「リフレーミング前」は「短所」と考えられる言葉に限りません。

	リフレーミング前	リフレーミング後		リフレーミング後	
1	あ	・飽きっぽい	・素直・従順	・環境に馴染みやすい	・好奇心旺盛な
2		・あきらめが悪い	・一途(いちず)な	・チャレンジ精神に富む	・粘り強い
3		・甘えん坊な	・人なつこい	・人にかわいがられる	・むじゃき
4		・天の邪鬼	・個性的	・自分自身の考えを理解している	・照れ屋
5		・荒々しい	・きたえられた	・堂々とした	・物おじしない
6		・あわてんぼ	・行動的な	・行動が機敏な	・行動が早い
7	い	・いいかげん	・おおらか	・こだわらない	・寛大な
8		・意見が言えない	・争いを好まない	・協調性がある	・思慮深い
9		・意地をはる	・しっかり者	・物おじしない	・くじけない
10		・いたずら	・こまめに動く	・活動的で元気がいい	・労を惜しまない
11		・いばる	・自信のある	・プライドがある	・お兄(父)さんのような
12		・陰気	・調子に乗らない	・落ち着いてこつこつやる	・冷静
13	う	・浮き沈みが激しい	・心豊かな	・表情豊かな	・繊細な
14		・うるさい	・明るい	・活発な	・元気がいい
15		・上っ調子	・明朗快活である	・無邪気	・発想が豊か
16	えお	・えらそうな	・物知り	・お姉(兄)さんのような	・堂々としている
17		・臆病	・慎重	・用心深い	・きちんとしている
18		・おこりっぽい	・感受性豊かな	・情熱的な	・正義感が強い
19		・おしゃべりな	・社交的な	・活発な	・頭の回転が速い
20		・おせっかいな	・親切的な	・気が利く	・優しい
21		・落ち込みやすい	・真面目に考える	・自分自身を謙虚に受け止められる	・深く物事を思う
22		・落ち着きがない	・こまめに動く	・活動的で元気がいい	・労を惜しまない
23		・おっちょこちよい	・フットワークが軽い	・考えをすぐ行動に移せる	・決断が早い
24		・おっとした	・マイペースな	・細かいことこだわらない	・落ち着いた

3. こころの不調のサイン

- ・気分が落ち込む、憂うつ
- ・趣味などが楽しめない
- ・体重の減少・増加、食欲の減少・増加
- ・寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまう、
どれだけ寝ても眠気が取れない
- ・きもいが焦る・イライラしやすい
- ・疲れやすい
- ・自分が価値のない人間だと思う、周りに対して申し訳なく思う
- ・思考力や集中力が低下する、決断が難しい
- ・いっそのこと消えてなくなりたいと思う



あなたが真剣に向き合ってきたからこそその疲れです
解決が難しそうなときは、信頼できる人や安心できる人に相談しましょう




3. こころの不調のサイン

新型コロナウイルス流行中のこころの健康維持について

新型コロナウイルスの流行により不安やストレスを抱えていませんか

お困りのことを教えてください。



ちょっとお話を聞いてもらいたい、気になることがあるので専門の方に相談する、そんなときは気軽に相談窓口にご相談しましょう。

■相談窓口の一覧

心の悩みにおける相談窓口一覧 (厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>

まもろうよ こころ (厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

支援情報検索サイト (厚生労働省) <https://shienjoho.go.jp/>


■お金、仕事、住居、DV等、生活に関する悩みの相談窓口

全国自立相談支援機関 相談窓口一覧 (厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000614516.pdf>

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し生活に困窮する方へ (厚生労働省)
<https://corona-support.mhlw.go.jp/>

困りごとに対する支援策が探せる 支援情報ナビ (内閣官房)
<https://corona.go.jp/info-navi/>

DV相談+ (プラス) (内閣府) <https://soudanplus.jp/>



にっせいかん
こころの看護便ネット

ホーム

こころのお手入れ

こころの間診票

相談できる
ところ

こころの健康
出前講座

こころの日

ババカード

お知らせ



大切な人のための「こころの間診票」

あれ？いつもと違う？「こころのピンチ」を示すサインはさまざまです。「大切な人のための『こころの間診票』」を活用して、あなたの大切な人の「変化」に目を向けてみてください。

こころの間診票

困ったとき、すぐに相談できるところ

あなたや、あなたの大切な人が「こころのピンチ」で困ったときは、早めに専門家に相談してみてください。相談窓口は医療機関以外にもあります。また、すぐに電話で相談できるところもあります。

相談できる
ところ

6.メンタルヘルス不調になってしまったら

こんなところに相談窓口があります。



- 専門相談機関・相談窓口
<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>
- 全国の医療機関
<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>
- 働く人の「こころの耳メール相談」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>
- 働く人の「こころの耳電話相談」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/>

おわりに

これまでやってきた自分を認め労いましょう



先の見えない新型コロナウイルスによるストレスと
上手くつきあっていけるための
役立つ情報が少しでも提供できたなら幸いです

ご視聴ありがとうございました。



引用・参考文献

小杉正太郎(編著) 2005 ストレス心理学 川島書店

坂野雄二(監)嶋田洋徳 鈴木伸一(編) 2005 学校、職場、地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル 北大路書房

西尾和美(著)2021 リフレームー一瞬で変化を起こすカウンセリングの技術- 大和書房

一般社団法人日本精神科看護協会 患者さんと一緒に行うストレスマネジメント
https://youtu.be/sM5hvVeJK_w

こころの看護便ネット にっせいかん
<https://nisseikan.net/kokoro/>

こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

ストレス解消に役立つリフレーミング思考法 | Applause
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>