

新型コロナウイルス大流行下における こころの健康維持のコツ

新型コロナウイルス感染症による日常生活への大きな支障に今、わたしたちは苦悩しています。自宅待機や自主隔離、社会的距離（ソーシャルディスタンス）の確保などの、従来には経験していない不慣れた生活スタイルにより、こころの健康を保つために必要な日常生活上のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。

生活を激変させる出来事に直面することで、体内時計は乱れやすくなり、一度乱れた体内時計も過大なストレスのせいで、適切なリズムに戻しにくくなります。特に、うつ病や双極性障害などこころの病気に悩んでいる方は、この体内時計の乱れが顕著であるということも研究により明らかになっています。

この時期だからこそ、下記の「日常生活を規則的に送るための自己管理術」で生活リズムの確保につとめて、こころの安定のきっかけづくりとしてみてください。
 （日本うつ病学会 国際双極性障害学会 光療法生物リズム学会 提言発表より）

1. 毎日のルーチンワークを設定する	自宅待機や在宅勤務中であっても、各自が毎日決まて行う日課(ルーチンワーク)を設定することで、概日リズムが安定する。
2. 毎日同じ時刻に起床する	毎日、同じ時刻に起床することで、概日リズムが安定する。
3. 毎日、一定時間を屋外で過ごす	いわゆる「3密」は守った上で、なるべく午前中を中心に屋外で日光を浴びることにより、概日リズムの時刻合わせができる。
4. 外出が困難なら、窓際で日光浴をする	外出できない日は、窓際で少なくとも2時間は過ごし、日光を浴びながら心を落ち着ける時間を持つ。
5. 毎日行う活動は時間を決める	在宅での学習や仕事、電話やビデオを介した会議や会話、料理などの家事全般など、毎日行う活動は毎日同じ時間に行う。
6. 毎日運動をする	毎日、同じ時間帯に運動を行う。
7. 毎日の食事時間を同じにする	毎日、同じ時間に食事をする。食欲がないときや忙しいときでも、量を調節するなど工夫する。
8. 人との交流を図る	社会的距離を確保せざるをえない状況であっても、電話やビデオ通話などを介してリアルタイムに考えや気持ちを分かち合う機会を持つ。LINEのようなテキストメッセージのみのやり取りでも、リアルタイムであれば良い。これも、なるべく毎日同じ時間に。
9. 昼寝は避ける	日中、特に午後の遅い時間の昼寝は避ける。必要な場合でも、30分以内にし、夜の睡眠の妨げにならないように注意する。
10. 夜間の明るい光は避ける	夜間は、特にブルーライトなどの明るい光を浴びないように注意する。
11. 起床・就寝時刻を決める	自分に合った起床・就寝時刻を決めて、一貫した睡眠リズムの確保に努める。夜型なら、多少は同居家族と時間がずれていても大丈夫。同じ時間に起床、就寝することがポイント。

