



THE ADECCO GROUP



感染症流行の不安を和らげるための
ハンドブック

感染症に不安を感じている皆さまへ

新型コロナウイルス感染拡大により、環境の変化や先の見えない状況、行動の不自由さの中で私たちは一生懸命生活し、知らず知らず緊張が続いています。こんなときは無意識に体や気持ちに力が入り痛みやイライラ、不安も高まります。私たち誰にでも心理面や体調面でさまざまな不調が起こってくる可能性があります。

このハンドブックは、皆さまの心身の健康を維持するための一助となるよう参考情報をまとめています。

少しでも皆さまの心身の健康にお役に立ていただければ幸いです。

もくじ

1. 「いつもと違う」自身の状態を意識する

2. 「それはなぜか」を把握する

3. 「どのように対処するか」を知る

1. 「いつもと違う」自身の状態を意識する

こんな状態ではありませんか？

メンタル面

- 気持ちが落ち着かずどうしていいかわからない
- 何をする意欲も失くしている状態である
- 自宅に1人であるのがとても怖い
- ニュースなどを見ると落ち込んでしまう
- 先がどうなるかわからずイライラしてしまう
- 仕事など集中して取り組むことができない
- 自分も感染するのでは？と常に緊張している
- ついつい家族や周りの人にあたってしまう
- 心配が強く不安がどんどん大きくなっている

フィジカル面

- 身体がだるいと感じる
- 眠れなかったり途中で目が覚めて眠れなくなったりする
- 肩こりや背中痛みを強く感じる
- 食欲不振になったり腹痛を感じている
- めまいや耳鳴りで悩まされている
- 休んでいるのに疲れが取れない
- 普段に比べて、運動不足になっている

今までと違う！



1. 「いつもと違う」自身の状態を意識する

こんな状態ではありませんか？

思考面

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 集中力がもてない
- やる気が起きない
- 記憶力が低下する
- 悲観的な考え方になる

こどもの変化

メンタル・フィジカル・思考の変化に加え

- わがままになる
- 大人にしがみつки、離れなくなる
- よく泣く
- お漏らしをする

赤ちゃんがえりがみられる場合があります

今までと違う！

人によっては、数週間続くことがあります。強いまたは慢性的なストレスを受けると多くの方に起こりうる 正常な反応です。

不安や不調が続く場合は、相談窓口など活用して一人で抱え込まず相談しましょう。(参考P16-17)



2. 「それはなぜか」を把握する

今、私たちが感じる「不調」の原因は…

大量のニュースや情報に
さらされ続けている

自分が感染して
しまうかもしれない

仕事を失うかも
しれないと感じる

たくさんの人と会ったり
話したりできない

必要と思うものが
手に入らない

好きな場所に行けない

いままでと違う環境の変化に心と体が驚いているから

2. 「それはなぜか」を把握する

今、私たちが感じる「不安」の原因は...

「知らない、わからない」が、不安を高める

人類は見えない恐怖に怯えながら感染症と闘い続けてきた歴史を背負っており、未知のウイルスに強い不安を抱いてしまうのは仕方ないのかもしれませんが。だからこそ未知のウイルスが解析され、ウイルス対策の情報が出回ると社会の不安も沈静化していきます。

正しい知識が、感染したとしても不安を和らげる

知らないことが不安感を高めるのだとすれば、正しい情報の取得は不安解消につながります。多くの人が病院に運ばれた状況を、知識のない学生はこの世の終わりのように見ていたのに、医学的な知識のある看護師は問題に対処している現場と映っていたようなのです。



2. 「それはなぜか」を把握する

今、私たちが感じる「不安」の原因は...

「パンデミックは心理現象」と分析されている

そもそも人は理性よりも感情で判断を下す傾向があるのです。そのため未知なものを、実際以上に危険だと判断してしまうのだそうです。実際、過去の感染症の流行では、人々の不安が刺激され、さまざまなデマや人種差別が起こりました。感情優先の判断を抑えて、客観的事実から冷静に判断できるかどうか重要です。

信頼できる情報と、客観的事実に目を配ること



3. 「どのように対処するか」を知る

まず、生活習慣を整える

睡眠、食事、運動3つを見直してみる！

睡眠

良質な睡眠をとることがストレスの緩和につながります。毎朝一定の時刻に起きることで体内時計のリズムを整えましょう。また良質な睡眠をとるために、ぬるめのお湯に浸かり体を温めると、副交感神経が有意になってリラックスして寝つきがよくなります。

食事

食事バランスも重要です。ビタミン・たんぱく質をしっかりとりましょう。ストレスがたまるとストレスホルモンが増え、血糖値があがりやすくなります。糖質をむやみに増やさないようにしましょう。（疲れやすさや肥満にもつながります）

運動

適度な運動も大切。からだを動かすと、骨格筋の緊張がとれてリラックスします。自宅でできるトレーニングやストレッチ・ヨガなど有酸素運動をとりいれて笑顔ですごしましょう！



3. 「どのように対処するか」を知る

正確な情報を得ること

情報にふりまわされない

新型コロナウイルスについては、特に興味をひきそうな情報、不確定情報、意見の割れている知識が、さまざまなメディアでとりあげられています。多方面に新しい情報を求め過ぎてこうした情報にふりまわされないようにすることがストレスの解消のためには大切です。不安を解消したいと思うあまり、ほしい情報に行きつくまで情報を検索しつづけたりすることもあります。知らないうちにこうした行動にかなりの時間をとられ、結果的に心理的な視野が狭くなるとストレスがたまります。

また、悲観的バイアスには注意が必要です。これは、根拠のない恐怖や不安をあおるような新説に必要以上に影響されることです。こうした情報に接する時間を減らしましょう。



3. 「どのように対処するか」を知る

リラクゼーションを生活に取り入れる

緊張した心と体をほぐす

- 緊張した筋肉をやわらげるためには、ストレッチが有効です。
- 長時間同じ姿勢が続いたとき、全身を伸ばし、身体の緊張をとると気持ちがよくなります。
- 身体を伸ばすことで、緊張した筋肉をゆるめるという効果もあります。

「ストレッチ」でこころも身体も伸ばしてあげましょう

両手伸ばし

Step1 頭上で両手を交差して、手のひらを合わせます

Step2 両腕をやや後方にひき、ぐっと上へ引き伸ばします



肩腕つかみ

Step1 肘を反対の手で引っ張ります

Step2 体を横に曲げることで、体がより伸びます

Step3 左右同じように行ないます



腕・背中伸ばし

Step1 両手を後ろで組み、胸、肩に緊張が感じられるまで両腕を後方に引きます

Step2 今度は肩の高さで前に腕を上げ、手を組んで伸ばします



3. 「どのように対処するか」を知る

リラクゼーションを生活に取り入れる

呼吸を整える

ストレスを感じたときは無意識のうちに、早く、浅く、荒い呼吸になっています。そのような場合、落ち着いているときの穏やかな呼吸を思い出し、意識的に「ゆっくり」、「大きく」腹式呼吸をおこなうと、こころと身体もリフレッシュできます。

【呼吸法】

1. 口を小さくすぼめて、ゆっくり「1, 2, 3, 4」と口から息をはき出します。
このとき、ゆっくり腹をへこませます。

【Point1】 息をはききる。
(口の形は風船を膨らますイメージ、または口笛を吹く形にする。)

2. 口を閉じ、鼻から「5, 6」と空気を吸い込みます。同時に腹をふくらませます。

【Point2】 “はく”4に対し“吸う”は2 (つまり“2対1”の割合) です。

3. (1)と(2)を繰り返します。
1セット5呼吸～10呼吸が目安です。

1. 口からゆっくり
息をはく
(15～50秒)

2. 鼻から大きく
息を吸い込む
(5～10秒)



- 最初は、あお向けに寝てやるとやりやすいでしょう。慣れたら座ったままでもOKです。
- 1日1セット～3セットを毎日続けると効果があるといわれています。

3. 「どのように対処するか」を知る

リラクゼーションを生活に取り入れる

ツボマッサージで自然治癒力を高める

- リラックスしたいけれど、忙しくてなかなか時間が取れない方は、簡単なツボ押しでリフレッシュ。
- 休憩時間、自宅でお風呂や寝る前などに簡単にできて気分転換や疲労回復にもなります。

瞳子醪（どうしりょう）

- ・位置：目尻の外側のくぼみ
- ・押し方：人差し指をツボに当て、息を吐きながら押します。
※目の神経を活性化させます。

顔

肩井（けんせい）

- ・位置：肩の付け根と肩先の間ほどにあるくぼんだ部分。
- ・押し方：中指と人差し指を重ね、息を吐くときに強めの力でぐっと押します。
※肩の血行を促します。

肩

合谷（ごうこく）

- ・位置：手の甲の親指と人差し指の骨が交わるすぐ手前、指がぐっと入る部分
- ・押し方：親指を当て、人差し指の付け根に向けて少し強めの力で押します。
※頭をすっきりさせ、緊張をほぐします。

手



3. 「どのように対処するか」を知る

テレワークで気を付けたいこと

テレワークを行う上でのストレス緩和 6ヶ条

第1条	できる限り出勤している時と同様に過ごすこと	第4条	疲労を防ぐこと
第2条	自宅でもできる運動を心がけること	第5条	集中力が途切れたらリフレッシュすること
第3条	食事の質と量、間食に気を付けること	第6条	家族とコミュニケーションすること

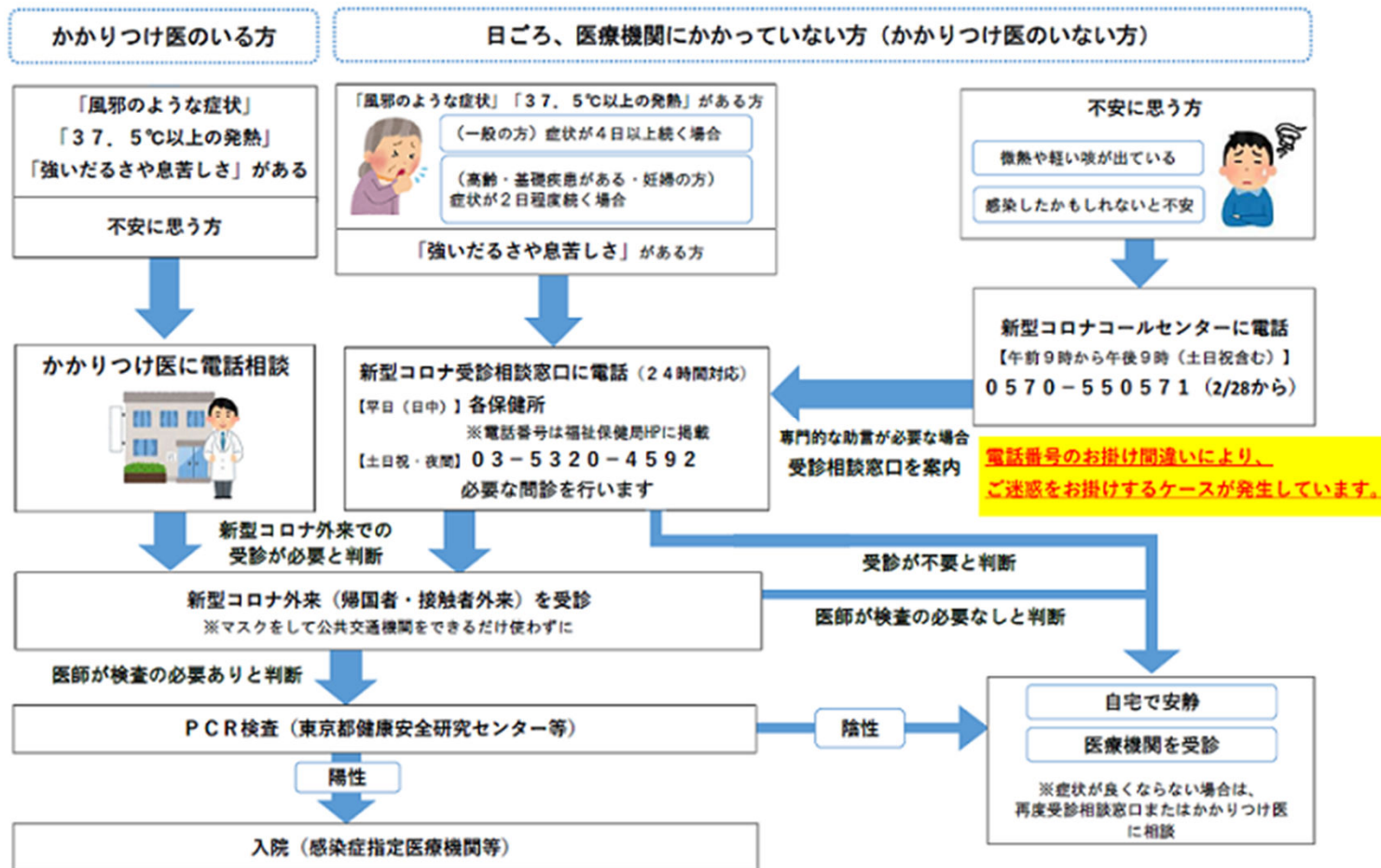


3. 「どのように対処するか」を知る

感染症が心配なとき

出典：東京都福祉保健局

都民の皆さまへ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～



※東京都の事例ですので、都道府県が設置している連絡先をご確認ください。

相談窓口

各都道府県が開設している「帰国者・接触者相談センター」（令和2年4月1日時点）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

新型コロナウイルス感染症に
かかったと思ったら、



「帰国者・接触者相談センター」へ

- **「帰国者・接触者相談センター」では、**
新型コロナウイルス感染症が疑われる方の
相談を受け付けています。
- 同センターでは、相談内容から同感染症の疑いがあると
判断した場合、その方へ適切な診察を行う
「帰国者・接触者外来」への受診調整を行っております。

・ 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場合は都道府県等が開設している「**新型コロナウイルス一般電話相談窓口**」へお問い合わせ下さい。

・ **新型コロナウイルス感染症にかかったかとも思った際に、緊急の場合を除いて、医療機関への受診を、連絡無く、直接行うことは控えるようにしてください。**

相談窓口

働く人の「こころの耳電話相談」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/>

TEL:0120-565-455（フリーダイヤル） 無料

- ・相談日時：月曜日・火曜日 17:00～22:00
土曜日・日曜日 10:00～16:00（祝日、年末年始はのぞく）
- ・相談内容：こころの悩みについて、人間関係の悩み・仕事の悩みについて
- ・対象者：労働者やそのご家族、企業の人事労務担当者の方

※現在、相談件数が非常に多く、電話がつながりにくい状況にあります。あらかじめご了承ください。

相談窓口・情報サイト

■こころの耳（厚生労働省）：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

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

■独立行政法人 労働者健康福祉機構 産業保健総合支援センター一覧(全国47ヶ所)

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>

■厚生労働省保険所管轄区域案内

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/hokenjo/

■全国精神保健福祉センター一覧

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

■日本いのちの電話連盟

<https://www.inochinodenwa.org/>



わたしたちは、困難を乗り越えて生きようとする感覚により意欲的になることができます。
今実施している手洗い励行のような基本的な行動にも、明確な意味やその目的があります。わたしたち一人ひとりがそれを理解し、それによって感染の機会を減らせているんだという自己効力感を持つとともに、これからも毎日の心身のセルフケアの実践と家族や仲間との支え合いを大切に過ごしていきましょう。