

## 外出自粛に伴う身体的、精神的な影響と対処方法

### 外出自粛がもたらすこと

- 日常生活の不自由さ、生活リズムの変化
- 他者との交流が減る
- 運動不足

### 起こりやすい心身の反応

#### 心理的

不安や緊張 怒りや憤りを感じる  
急に涙が出る 気分の落ち込み  
やる気の低下 人に会いたくない  
話したくないと思う 孤独を感じる  
集中できない 悪夢を見る

#### 身体的

頭痛 腹痛 肩こり  
寝付きが悪い  
寝ついても朝方に目が覚めてしまう  
体のだるさ  
食欲がない 逆に食べ過ぎてしまう  
下痢 便秘

### おすすめすること（具体的な対処方法）

#### ◆ 生活リズムを整えるために

- ① 一定の時間に起きましょう。早起きの必要はないが起きたら日光を浴びましょう。
- ② 体を動かしましょう。
- ③ 食事は十分にとりましょう。

#### ◆ 家にいても活動的であるために

- ① 普段のルーティンを維持しましょう。
- ② オンライン授業など講義の予定の確認、空き時間にやりたいこと、買い物や運動する時間など、その日1日の行動計画を立ててみましょう。

#### ◆ 人とつながる

直接会うことができなくても、様々な手段を使って家族や友人と時間を共有しましょう。  
いわゆる「雑談」がよいでしょう。たわいもない会話がストレス解消につながります。

#### ◆ 体と心のセルフケア

- ① 精神的な安定につながるのは、自分の好きなことや楽しいことをすることです。積極的に取り入れましょう。
- ② 腹式呼吸…不安や緊張で気持ちが落ち着かないときなどに行いましょう。
- ③ 運動…軽いランニングやサイクリング、ダンスなどの有酸素運動が効果的です。散歩や室内ででき

るストレッチ、ヨガなどもよいでしょう。すっきりしたと思えるくらい行い頑張りすぎないようにしましょう。

#### ◆ 信頼できる正しい情報を得る

新型コロナウイルスについての情報やニュースは、自分が知りたいこと、更新された情報を中心に得ましょう。情報過多は不安を増大するだけです。首相官邸、厚生労働省などの各関係省庁、公的機関の情報を参考にしてみてください。

## その他の問題

#### ◆ 家族関係の悪化

在宅ワークや休校などで、家族で過ごす時間が増えます。それぞれが自分のペースで過ごすことが困難になり、不満が増大、イライラしやすくなります。

#### ◆ 心臓がドキドキする、息苦しさ、めまい(パニック発作)

症状が重く日常生活に支障がある場合は、専門機関への相談、受診を考慮しましょう。

## コラム紹介

### 『積極的にひきこもる』とは ～思春期に詳しい精神科医 筑波大教授 齊藤環さん～

不要不急の外出自粛で長く家にこもらざるをえない私たち。長期間になると、心身に不調をきたしたり、自律神経のバランスが乱れてうつっぽくなったりします。この状況下ではあえて、「積極的にひきこもる」という姿勢で臨むことが大事です。健やかにひきこもる秘訣は大きく分けて2つあります。

一つ目は、「家族の中で役割を決めること」。一人に家事などの役割が集中することを避けましょう。

家事が一人に集中したり、押し付けられたりすると、不公平感からストレスがたまりやすくなるので、役割分担をすることが大切です。

二つ目は、「対話すること」。「対話」とはおしゃべり、雑談のことです。何かを決めたり、話し合いをすることではありません。おしゃべりの中で、つらいことや苦しいことを言葉に出していきましょう。

議論や説得、アドバイスやダメ出しは圧力がかかってストレスになりやすいので注意が必要です。

この異常事態に必要なことは、今までに震災や災害など様々な困難を乗り越えてきたことを思い出し、必ず終わりがある危機であることを意識してほしいと思います。

出典：NHK Web サイト 読むらじる。『斎藤環さん、外出自粛に「健やかにひきこもる」ためのアドバイス』より

[https://www.nhk.or.jp/radio/magazine/detail/my-asa20200413\\_02.html](https://www.nhk.or.jp/radio/magazine/detail/my-asa20200413_02.html)

抜粋、要約

### 『外出自粛中の秘訣』 ～日本人宇宙飛行士 野口聡一さん～

新型コロナウイルスの影響を念頭に、国際宇宙ステーションにいる宇宙飛行士も同じような行動制限があり、似たような精神状況になるとのこと。

朝起きたら、水を飲んでから運動するという自分なりのルーティンを作ることが生活のペースをつかむために非常に大事だったという宇宙飛行士ならではの秘訣を紹介しています。

出典：NHK ニュース Web サイト 「宇宙飛行士 野口聡一さんに聞いた“外出自粛中の秘けつとは”」より

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200424/k10012402821000.html>

抜粋、要約

出典：

新型コロナウイルス感染症 ご利用ください お役立ち情報：首相官邸

[https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus\\_index.html](https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index.html)

新型コロナウイルス感染症対策：内閣官房

<https://corona.go.jp/prevention/>

もしも「距離を保つ」ことを求められたなら：あなた自身の安全のために：公益社団法人 日本心理学会

[https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp/](https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)

こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～：厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/index.html>

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズの紹介：日本赤十字社

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)