

こころとからだの 健康管理ハンドブック

～新型コロナウイルスから自分や家族を守るために～

－ 第 1 版 －

(2020年4月17日 刊行)

ゲートウェイコンサルティング株式会社

はじめに

今回の新型コロナウイルスの流行により、皆さんの生活やこころとからだの健康に、様々な変化が生じていることと思います。

もちろん、新型コロナウイルスに感染しているのではないかと、もし感染していたら誰か自分の大切な人に移してしまったのではないかと、など感染そのものに対する不安や恐怖は、その代表的なものでしょう。しかし、それに限らず、急に慣れない在宅勤務（テレワークやリモートワークなど様々な呼び方がありますが、本書では「在宅勤務」で統一して表記します）をしなければいけなくなり、いつもと違った仕事の進め方に戸惑う人や、子供の学校の休校が延長され、長期間、保育園や学童の支援もない状態での育児に疲れを感じる人、楽しみにしていたコンサートやスポーツイベントが延期や中止になり落胆している人など、日常生活が一変している人がほとんどだと思います。さらには、このような感染症の流行期においても、感染の不安を抱えながら、社会生活を維持するために必要とされる業種で出勤を続けている人、逆に行政からの要請等で休業しなければならず、雇用不安に直面している人など、それぞれの立場で、様々な形で心身の健康が脅かされる事態に直面している人が多く発生しています。

私たちは、医師、保健師、公認心理師、精神保健福祉士などが連携しあいながら、メンタルヘルスを中心とした、職場における予防的な健康増進の取組を推進していく専門家集団です。もちろん、こころの健康はからだの健康とは切っても切り離せない関係ですので、広くこころとからだの健康を促進させていくための戦略を立て、それを実行していく組織です。正直なことを言えば、感染症や呼吸器、医療行政の専門家ではありませんので、新型コロナウイルス自体の特徴や感染症の治療、さらには感染に関するこの後の見通しや現在の政策の是非などについては、各種専門機関からのレポートや報道で明らかになっていること以上の知見は持ち合わせていません。

しかし、今回の新型コロナウイルスの流行に関する健康問題は、感染症それ自体にとどまらず、感染症への不安や恐怖、さらにはライフスタイルの大きな変化に伴うストレスなど、職業生活さらにはその基盤となる日常生活にまで大きな影響を及ぼしています。しかも、多くの専門家の意見では、今回の新型コロナウイルスとの戦いは、長期戦を覚悟する必要があるとの見解が示されています。そこで、このようないつもとは違う状況下で、どのようにこころとからだの健康を保っていったらよいかについて、私たちの専門性を活かし、少しでも社会の役に立てる取り組みをしたいと考え、本ハンドブックを作成するに至りました。

本ハンドブックは、この不安で窮屈でストレスフルな日々が続く中で、いつの日か、またみんなが笑顔で集える日常を早く取り戻したい、その日まで多くの方がこころとからだの健康を維持しながら生活してもらいたい、そんな願いを込めて、作成いたしました。広く、多くの方にご活用いただければ幸いです。



ゲートウェイコンサルティング株式会社 代表取締役
精神科医師・博士（医学） 吉野 聡

目次

はじめに

第1章 不安に対するこころのケア

1. 今のこころの状態を理解する	4
2. 不安と上手に付き合う生活面での工夫	6
3. 不安をやわらげる考え方	8
4. リラクゼーション	10
参考文献	15

第2章 外出自粛時の健康管理

1. 運動	16
2. 睡眠	20
3. 食事	22
4. 受診・服薬管理	23
5. 嗜好品	24
参考文献	27

第3章 自宅で過ごす時間が増えることへの対応

1. 在宅勤務を快適に行うために	28
2. コミュニケーション	29
3. 良好な親子関係のために	31
参考文献	33



第1章 不安に対するこころのケア

1. 今のこころの状態を理解する

現在、皆さんはいつもと違う生活環境下において、多かれ少なかれ不安を抱いているのではないのでしょうか？自分がウイルスに感染して、命を落としてしまうのではないかと不安があれば、スーパーですれ違った誰かが感染者だったのではないかと不安、今以上に事態が悪化した時に備えて、食料品をもっと備蓄しなければいけないのではないかと不安など、多くの不安に囲まれて生活をしているのではないのでしょうか。そこで、不安という感情について、少し詳しく理解してみましょう。



(1) 不安は生来人間に備わっている防御反応のひとつ

人間はいつもと違う状況に遭遇した時、それを危険なものとして捉え、その状況から身を守るために防御反応を示します。未知なるものに対して警戒するために、いつもよりも、いろいろなことに過敏になり、ちょっとしたことで気になるようになります。このような状況下で発生してくるのが、「不安」という感情なのです。

今回の流行しているのは「新型」コロナウイルスですから、私たちはまだ人類が遭遇したことのない未知なるウイルスに対峙していることとなります。つまり、今、皆さんが「不安」を抱かれていますとすれば、それは、「異常な事態に対する人間としての正常な反応」といえるのです。

(2) 今、私たちが感じている不安の対象

不安な感情は正常な反応だとしたときに、私たちがやみくもに不安を増大させないために、今、一体、何に対して不安を感じているのかを理解しておくことは重要です。

① ウイルスに対する不安

ウイルスの毒性や感染に伴う症状、さらには感染者数や死亡者数の増加に対する不安など、ウイルスそのものに対する不安。



② 人に対する不安

咳やくしゃみをしている人はもちろんのこと、日常生活ですれ違った人や一緒にエレベーターに乗った人が感染しているのではないかと不安、さらには自分が人に移してしまうのではないかと不安など、人との関係に関する不安。



③ 社会に対する不安

この状態が続けば、自分の雇用が失われ、生活が破綻してしまうのではないかと不安や、もし自分が感染してしまったら、「あなたの不注意で感染した」、「君のせいで職場閉鎖になった」などという非難の目を向けられるのではないかと不安、社会に対する不安。



(3) 不安がもたらすところとからだの変化

不安という感情を抱くとき、人間は普段よりも周囲のことに対する警戒レベルを上げて、自分を守ろうとするため、一過性にところやからだには、以下のような変化が発生します。

心臓に関連した症状
血圧上昇、動悸など

胃腸に関連した症状
胃痛、吐気、下痢など

代謝に関連した症状
微熱、血糖上昇など

痛みに関連した症状
頭痛、腹痛、生理痛など

生活習慣に関連した症状
不眠、食欲低下、浪費など

気分に関連した症状
イライラ感、高揚感など

このように、不安は、ところとからだに様々な変化をもたらしますので、私たちから冷静な判断力を奪ってしまうことが良くあります。また、不安が長期にわたると、ところとからだのバランスが保ちにくくなり、医療が必要な健康問題に発展してしまうこともあります。そのため、不安と上手に付き合っていくことが重要になります。



2. 不安と上手に付き合う生活面での工夫

今後、感染症の流行について長期戦を覚悟する必要があるとすれば、こころやからだのバランスを崩さないように、不安な気持ちと上手に付き合っていく必要があります。そこで、不安を増大させず、正常な判断力を維持し続けるための生活面での工夫をご紹介します。

(1) 情報と適度な距離を保つ

感染症の現状や予防方法などについて、最新の正確な情報を入手することは重要です。しかし、その一方で、SNS やワイドショーなどでは、個人としての見解を中心に不正確な情報や不安を煽るような情報が、多く見られます。そのため、一日中、テレビをつけっぱなしにしたり、ネットサーフィンをしたりしていると、雪だるま式に不安が増大していきます。そこで、自分が決めた媒体のみから情報を取得するようにする、感染症に関するニュースは1日1時間以上見ない、などと決めて、「コロナ絶ち」をすることが不安のコントロールには有効です。



(2) 生活の中にルーティンを取り入れる



私たちは、いつもと違った状況に対して不安を抱きやすくなります。そこで、これまでの日常とは異なる生活に慣れ、いつもと違う今の状況を、普通の状況と認識できるようにすることで、不安な気持ちが生じにくくなります。外出が少なくなると、生活のリズムを崩しやすくなりますが、「毎日6時に起床する、朝起きたら歯磨きをして着替える、10分間ベランダで日光を浴びながら体操して、朝食は7時に摂る」といった具合に、今の生活の中でルーティン（決まった手順・習慣）を確立することが重要です。

(3) 短期間での具体的な目標を立てる

人は、何をすべきかが分からず、漠然と時間が過ぎている状況では、余計なことばかり考えてしまい、不安が増大してしまいます。逆に、今、集中すべきことが明確になり、それに夢中で取り組んでいると、不安を抱きにくだけでなく、日々の充実感や達成感など味わうことができ、自尊心の向上にもつながります。このような先行きが不透明な時には、5年後、10年後という漠然とした長期目標ではなく、「今日この書類を仕上げる」、「今週中にこの本を読み終える」など、比較的短期間の目標設定が効果的です。



(4) 人とのつながりを絶やさない

人が不安を抱えた時、一人でふさぎ込んでいると、ついつい、悪い方向に想像が進んでしまうものです。このような状況では、「こんなにバタバタしている時に、自分の不安な気持ちを聞いてもらうなんて申し訳ない」と思い、友人や離れて暮らす家族などの連絡をためらってしまう人も少なくありません。しかし、今は多くの方が不安な気持ちを抱えている状況ですから、電話やオンラインなどでのコミュニケーションを積極的に活用することにより、相手方も安心することがほとんどでしょう。また、不安を口に出すと、何が不安で、自分が次に何をすればよいのか、具体的な行動が整理できる効果が期待されます。このような状況だからこそ、自分の不安を周囲にいる大切な人達と共有するためのコミュニケーションを大切にしましょう。



(5) 楽しむことを忘れない

多くのスポーツや文化的なイベントが延期や中止となり、外出も自粛を求められている中で、楽しむことは悪いことだと考えてしまう人が多く見受けられます。しかし、「楽しい」という感情は、不安を打ち消す作用があるだけでなく、日々の生活に活力を与えてくれます。おいしいレストランに外食にいけない時に、自宅でそのレストランの味を再現してみようとする、外で思いっきりスポーツを楽しめない分、自宅で出来る新しいトレーニング法を開発してみる、こんな時だからこそ普段とは違った楽しみ方を見つけてみてください。



(6) からだを動かす

からだを動かすことにより不安が和らぐことは多くの研究で明らかになっています。しかし、現在の状況では、スポーツジムでトレーニングをしたり、みんなで集まってスポーツを楽しんだりすることは出来ません。ただ、からだを動かすことは、運動やスポーツだけではありません。例えば、家の大掃除を考えてみましょう。

窓拭きをすることはボーリングと、掃除機やモップがけをすることはカートを用いたゴルフと、庭の草むしりをするのは卓球やバレーボールと同じ活動強度と言われています。青空の下で体を動かしてスッキリ、ということは難しい状況ですが、これを機に家をキレイにしてスッキリし、不安な気持ちをやわらげてみてはいかがでしょうか。



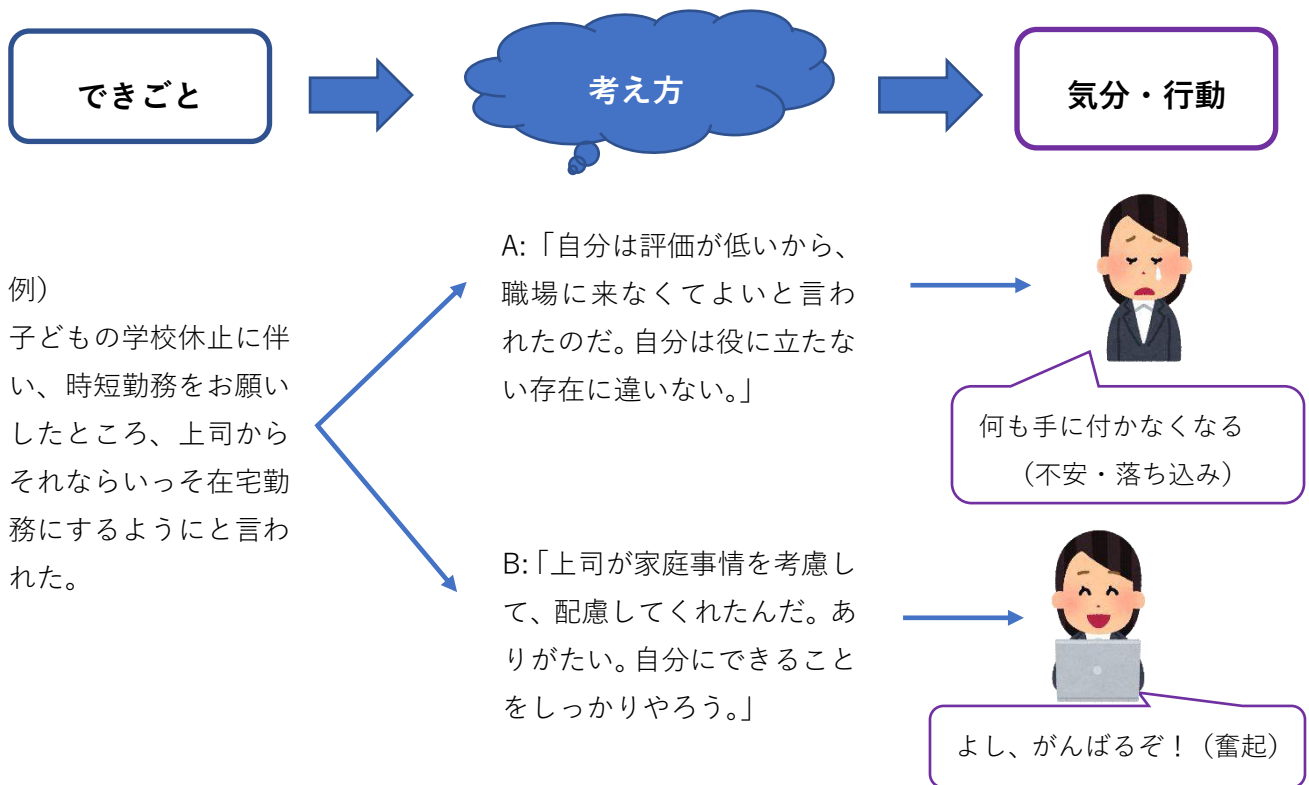
3. 不安をやわらげる考え方

前項で記した通り、不安は自然な感情です。しかし、その不安から、いつも以上に考え過ぎ、全く関係のないことにまでその不安が及んでしまっていないでしょうか。

ここでは、不安にとらわれ過ぎないための、不安をやわらげる考え方のヒントをご紹介します。

(1) 不安の起こり方を知る

不安を含めた感情は、そのできごとと自体から生じるのではなく、できごとに対する「考え方」によって引き起こされています。この考え方が自分を苦しめるものであれば感情もつらいものになりますが、自分を楽にするものであれば感情もよいものになりうるのです。



こんな考え方のクセがありませんか？

思い込み・レッテル貼り：自分が着目していることだけで、自分の考え方が正しいと決めつける

白黒思考：全てを白か黒かという極端な考え方で割り切ろうとする

べき思考：「~すべきだ」「~べきではなかった」と過去を悔み、自分の行動を制限して責める

自己批判：良くないことが起きると、どんなことがあっても自分が原因と考え自分を責める

深読み：相手の気持ちを一方的に推測し、「そうにちがいない」と決めつける

先読み：自分で悲観的な予測を立て自分の行動を制限してしまい、予測通り失敗する

(2) 不安をやわらげるための3つの自分への問いかけ

ステップ① そう考える根拠は何でしょうか？

「本当に評価が低いのか？役に立たない存在なのか？」と判断できる材料はどのくらいあるのかなど、具体的に分析してみましょう。やってみると、それほどはっきりした根拠が見つからない場合が多いものです。

その考えを裏付ける事実には、どのようなものがあるのでしょうか？



反対の事実はありませんか？



ステップ② だからどうだと言うのでしょうか？

「仮に自分の考えが正しいとして、最悪どんなことが起こるのだろうか？その結果はどれほど重要なのだろうか？」など、その結論部分について考えてみましょう。



以前にも似たようなことはありませんでしたか？その時はどうなりましたか？
家族や友人が同じように考えていたら、なんと声をかけますか？



ステップ③ 別の考えはないでしょうか？

最初の考えについて、「本当にそうか？」という疑問を自分にぶつけてみましょう。
例) 「小学生がいる社員は、みんな在宅勤務をすすめられている。私だけではないようだ。」
「以前親の介護が必要になった際も、配慮してくださったことがある。」

できごととは変えられませんが、あなたの「考え方」は変えられます。考え方にとらわれすぎて悪循環に陥ってしまったときには、いつもとは違った考え方や行動があなたの助けとなるかもしれません。

時差勤務や在宅勤務等で、相手の状況がわかりづらく、コミュニケーションがうまく取りづらいことがあるかもしれません。そのため、誤解や孤立感が生まれやすい可能性もあります。

自分だけでは、他の考えが見つからない時には、遠慮せず、周囲の方へ相談してみることも方法の1つです。

4. リラクゼーション

慣れない状況に長時間さらされると、不安などの否定的な気持ちに加え、身体的緊張が生じやすくなります。リラクゼーション法はストレスからくる心理・生理的反応をやわらげる方法です。ここでは、自宅で手軽に出来るリラクゼーション法として、マインドフルネス・呼吸法をご紹介します。これらの方法はリラックス状態を得ることももちろんですが、心身の状態への気づきを高めること、セルフコントロール力を身につけることも望めます。

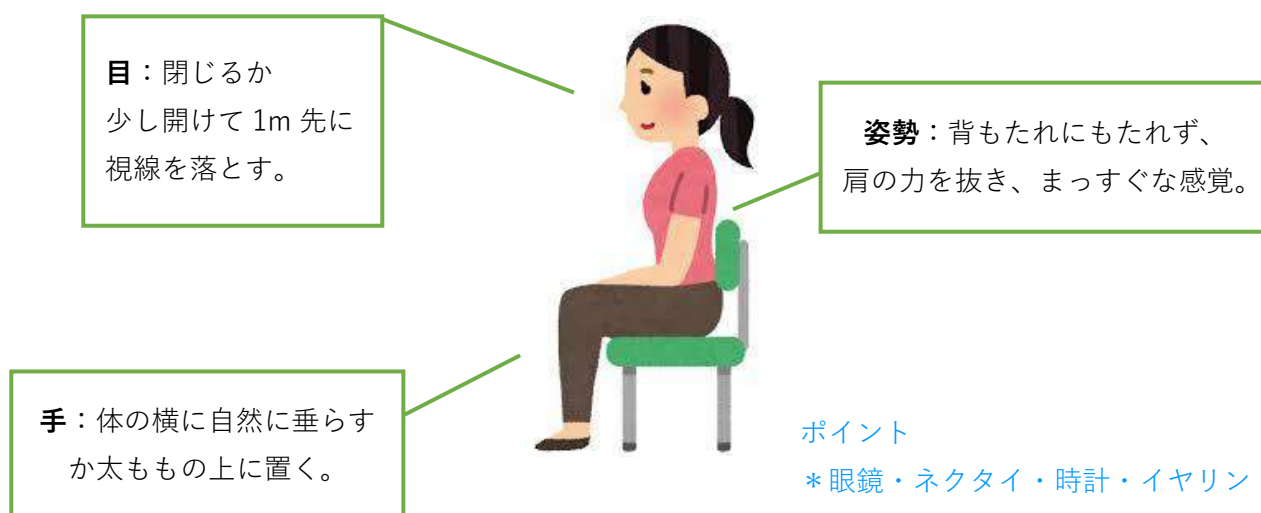
また、人の感情に影響を与える香りを用いたリラクゼーションについても、ご案内しますので、自分にあったリラクゼーション法を見つけてみてください。

(1) マインドフルネス

マインドフルネスとは気づき (mind) がフル (ful) に働いている状態 (ness) です。瞑想や呼吸などの様々なエクササイズを通して「今、ここ」での体験や心の状態に気づき、それを受け入れる態度を育てていく事で、不安や抑うつを軽減、緊張の緩和をはかります。

・マインドフルネス瞑想

<姿勢>



ポイント

- *眼鏡・ネクタイ・時計・イヤリング・靴など締め付けるものは緩めるか外す。
- *5-10分などタイマーをセットして行うのも good!

<実際にやってみよう>

① 気づく

「今ここらや身体はどのような状態か・・こころの天気はどうか・・身体にはどんな感覚があるのか・・」

→何か変えようとするのではなく、今ここにあるものをただ受け入れる。

②注意を集める

お腹や胸の呼吸の感覚に注目し、「吸って、吐いて（ふくらみ、ちぢみ）」に注意を向け、自然に呼吸する。



③注意を広げる

全身で呼吸するように、注意を呼吸から身体全体に広げていく。姿勢・表情・皮膚表面の感覚、身体のあらゆる感覚があるがまま受け入れる。

雑念が浮かんだら・・・

どのような雑念かを認識し、静かに注意を呼吸に戻す。

《そのほか日常の中でできる瞑想》

「今ここ」に、心をとどめておくために・・・

- ・ 周りの「音」に耳を澄ませる
 - * どれか1つの音を選び、聞き取ってみる
- ・ 今していることに「心を込める」
 - * 字を書く、お茶を入れる、食器を洗う、炊事、洗濯、お風呂、日常会話・・・

⇒「現在」をマインドフルに過ごすことで、過去にとらわれ過ぎ、未来を過度に悲観することなく「今を十分に生きる」ことができるようになり、自分や周囲を大切にできるようになります。

(2) 呼吸法

現代人はパソコン画面に集中するデスクワークやスマートフォンを使って過ごす時間が長くなっています。その影響から背中を丸め、胸が縮こまった状態で呼吸をする事になり、その呼吸は浅くて速くなりがちです。

浅く速い呼吸は酸素を体内にしっかり取り込めないだけでなく、自律神経の一種である交感神経を優位にし、神経や心を高ぶらせて不安定にし、緊張やイライラを招きがちです。リラックスしているときは副交感神経が優位になっており、脳内物質のセロトニンが分泌されています。このセロトニンは、心を安定させ、ネガティブな気分を解消する、痛みを緩和するなど、重要な働きをしています。セロトニンの働きが低下すると、うつ病などの健康問題を引き起こすこともあります。

1日に数回でも意識して深い呼吸を取り入れて、リラックスした状態を創り出し、良好なメンタルヘルスを保つように努めましょう。特に「吐くこと」を意識した呼吸を取り入れましょう。

・10秒呼吸法

1. 脚を少し開いて座り、手はひざ、背筋は楽に伸ばす
自然な鼻呼吸、息を全部吐き出す
2. 背筋を伸ばして、ゆっくりとお腹を膨らませながら、
息を吸い込む【1・2・3で吸う】
4. 【4. で息を止める】
5. 肩の力を抜いて、ゆっくり息を吐き出す
【5. 6. 7. 8. 9. 10で吐ききる】

吸う時：

新しい空気が優しく
体に入ってくる
イメージで



吐く時：

モヤモヤや疲れを
一緒に吐き出す
イメージで

(3) 香りの効果を利用する

香りは人の感情に影響を与えます。香りの種類によって、「心穏やかになる」「集中できる」などさまざまな効果が期待できます。その時の体調や人によっても、心地よいと感じる香りや期待できる効果が異なります。普段のオフィスでは、自分の好みや気分に合わせて香りに包まれることは難しいかもしれませんが、在宅勤務や外出の自粛により家で過ごす時間が増えている人が多いと思いますので、香りの効果を実感してみたいかたがででしょうか。



① 香りの紹介

ラベンダー

フローラルでさわやかな香り
不安で眠れない夜に
こころを落ち着かせたいとき



スイートオレンジ

老若男女問わず人気のオレンジの香り
休憩時間や業務終了後など、オフへの切り替えに



クラリセージ

フローラルでさわやかな香り
イライラが強いときに



※月経が重い、妊娠中の方は禁忌

リラックスしたいときに
オススメ



ペパーミント

スッキリ、爽快感あふれる香り
一人で息詰まったときやテレビ会議前などに
※月経が重い、妊娠中の方は禁忌



レモン

レモンそのもののさわやかな香り
集中力・記憶力・理解力向上が期待される
業務前、オンへの切り替えに



リフレッシュ&免疫力向上
の手助けになるかも



ティートリー

清潔感のあるウッディーな香り
古くから風邪などの感染症予防として利用されている



安全に楽しむための注意点

- ・精油は原液を皮膚につけない
- ・持病のある方は主治医に相談を
- ・精油は希釈しても飲用しない
- ・子ども・高齢者・妊娠中の方も注意しながら使用する
- ・精油は希釈しても目に入れない
- ・火気に注意する
- ・皮膚の弱い方はパッチテストで確認をしてから使用する
- ・子供やペットの手の届かない場所に置く

「精油」とは
植物の香り成分を抽出
したエッセンス



② 利用方法

(i) 芳香浴

- ・専用の道具を使い、部屋全体へ拡散する

例) デフューザー・アロマランプ・キャンドル式アロマ など



- ・ハンカチやティッシュに

ハンカチなどに精油を1~2滴垂らし、香りを楽しみましょう。



- ・マグカップに

飲食用とは別の少し深めの容器を用意します。8分目まで湯を入れ、精油を1~2滴垂らします。容器をテーブルの上に置くか、みぞおちのあたりに持ち、湯気とともに立ち上る香りを楽しみましょう。



(ii) 沐浴

- ・全身浴

精油1~5滴を湯のための浴槽に垂らし、よく混ぜます。

リラックスしたい時は、38度くらいのぬるめの湯にゆっくり、リフレッシュしたい時は40~42度くらいの少し熱めの湯に短時間つかりましょう。



- ・手浴

洗面器に少しぬるめの湯を入れ、精油を2~3滴を入れます。よく混ぜてから、両手首がかかるくらいまで、5~10分くらい手を浸します。

【参考文献】

- ・新しい運動基準・運動指針 『身体活動のメッツ（MET s）表』（国立健康・栄養研究所）
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/pdf/mets_n.pdf
- ・大野裕・田中克俊（2017）「簡易的認知行動療法実践マニュアル」ストレスマネジメントネットワーク
- ・マーク・ウィリアム&ダニー・ペンマン（著）
佐渡充洋 大野 裕（監訳）（2016）「自分でできるマインドフルネス」創元社
- ・越川房子（監修）（2007）「ココロが軽くなるエクササイズ」東京書籍
- ・公益法人 日本アロマ環境協会【機関誌】AEJE No.86 P.24 「呼吸」のチカラ
- ・佐々木薫監修（2014）「アロマテラピー図鑑」主婦の友社
- ・公益社団法人 日本アロマ環境協会 <https://www.aromakankyo.or.jp/>

第2章 外出自粛時の健康管理

今は、出来る限り外出を控え、人との接触を減らすことが求められています。普段であれば、職場への通勤時に家から駅まで歩いたり、満員の通勤電車で踏ん張ったりと、体力を使いますが、外に出る機会が減ると、当然、運動量は大きく減ってしまいます。また、職場にいれば昼休みの時間が決まっています、毎日同じ時間にお昼ご飯を食べる人が多いと思いますが、在宅勤務だと好きな時間に好きなものをつまんでしまうこともよくあります。外出できないストレスから、飲酒量が増えたり、たばこの本数が増えたり、過食になってしまったりすることも少なくありません。

このように外出自粛時には、いつも以上に健康管理に気を配ることが必要になります。そこで、こころとからだの健康を保つために取り組みたいこと、気を付けたいことについてご説明します。

1. 運動

在宅勤務の時間が増える、外出の機会が減るなどで運動量が減ったと実感されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？いつもよりも、上半身・首肩・腰のしんどさ、足のむくみなどの症状がある場合には、運動量が減少しているサインかもしれません。

運動に関しては、散歩やジョギングは感染のリスクが低い活動とされていますが、外出自粛の中で、公園などがいつもよりも混雑しているという報道もあります。

そこで、ここでは外出せずに自宅で実施可能なストレッチングと軽い筋力トレーニングをご紹介します。仕事の合間や休憩などの“すきま時間”を有効活用して、日常生活の中で運動量を確保することを心がけましょう。

ストレッチングの効用

筋組織をゆっくり、静かに伸展することをストレッチングといいます。呼吸をとめず、伸展状況を意識しながら、ストレッチングを行うことによって次のような効果が期待できます。

- ・柔軟性が改善される
- ・関節の可動域がひろがり、動きがスムーズになる
- ・血液の循環がよくなり、疲労を回復する
- ・ストレスを解消する



(1) 身体を動かす前に

次のような症状はありませんか？

- ・足のしびれがある
- ・尿（便）が出づらい、出ない
- ・足の力が入りづらい
- ・横になっても痛みが引かない
- ・熱が続く
- ・体調が優れない（冷や汗、動悸、けだるさなど）
- ・最近、理由もなく体重が減ってきた



このような症状がある場合は無理をせず、症状が落ち着いてから実施しましょう。

(2) ストレッチングの方法

- ・1ポーズ、10秒×2セットを目安に行いましょう。
- ・反動をつけずに、ゆっくり伸ばしましょう。
- ・呼吸は止めないようにしましょう。筋肉が伸びるのを感じながら行いましょう。
- ・痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。
- ・あわせて筋力トレーニングを行う場合は、前後にストレッチングを行いましょう。



(3) 代表的なストレッチングポーズ・軽い筋力トレーニング

①体側のストレッチング(左右)

両手を頭上にあげ、片方の手でもう片方の手首を持つ。手首を持った手の方に引きのぼしながらゆっくりと上体を倒す。



②肩のストレッチング(左右)

腕の前に伸ばした腕を、反対の腕で体のほうに引き寄せる。



③胸のストレッチング

後ろで手を組み、胸を張りながら後ろに突き出す。



④背中ストレッチング

手を組みおなかを見るように背中を丸めて、腕を前に突き出す。



⑤ふくらはぎのストレッチング (左右)

足を前後に開き、胸を張って腰を前に。
後ろ足のかかとを床に押し付ける。
膝とつま先は前に向ける。



⑥ももの後ろ側のストレッチング その1

膝の上に両手を置いて座る。
上体を前に倒し、手を足先の方に滑らせる。呼吸を止めない（5～10秒）。



ももの後ろ側のストレッチング その2 (左右)

上体をひねって、片方の手をもう片方の足先の方に伸ばす。
反対の手は、後ろに伸ばさず手の甲を背中においても良い。



⑦股関節・股の内側のストレッチング

体の前で足の裏を合わせ、胸を張って上体を前に倒す。



⑧腰・ももの外側のストレッチング（左右）

立てた足は伸ばした足の外側に置き、立てた足側に上体をひねる。
腕で立てた足を内側に押すようにして伸ばす。



⑨ももの前側のストレッチング（左右）

片足は前に曲げておき、反対側の手で足の甲を持ち、
お尻のほうに引きつける。
※手が届かない場合は、タオルを足首にかけて行う。



⑩椅子に座って脚の裏側をストレッチング

椅子に浅く座り、両足を肩幅に開く。
脚を大きく左右に開き、つま先を上げる。



⑪椅子に座って腹筋（状態後ろ倒し）（余力があれば：座ってできる筋トレ①）

椅子に浅く座り、両足を肩幅に開く。
背中を少し丸め、上体をゆっくり倒し、背もたれにつく
寸前で止める。1分間キープして戻す。



⑫パソコンで作業しながら足浮かし（余力があれば：座ってできる筋トレ②）

椅子に浅く座り、両足を肩幅に開く。
両足を少し浮かせた状態を8秒保ち、4秒かけて戻す。



2. 睡眠

感染症による不安や緊張感、普段とは違った生活、勤務状態の変化などで、睡眠リズムが乱れていませんか。睡眠は、疲労回復、心身の健康を保つ上で非常に重要です。睡眠リズムの崩れや睡眠時間の不足が続くと、免疫力の低下、生活習慣病やうつ病などにつながる恐れがあります。

勤務時間の実態が見えにくい在宅勤務では、時間制限なく仕事をする、家族がいる中で思うようにリズムが掴めない、ということがあります。一方で、職場への出勤継続がやむを得ない方もいます。どの場合も、いつも以上に、睡眠時間を意識し、メリハリのある生活を送ることで健康維持に努めましょう。

(1) 十分な睡眠とは

厚生労働省は、感染症対策として、手洗い・うがい以外に「免疫力向上」を挙げています。そのためにも「十分な睡眠をとること」が推奨されています。

「十分な睡眠」とは、「6～8時間程度」確保することが望ましいと言われていています。複数の研究で、睡眠時間が7時間以上だった人に比べ、6時間未満だった人は、風邪ウイルスにかかる確率が高いことがわかっています。

日常生活において、適切な睡眠時間は、「人それぞれで日中に眠気で困らない程度」です。しかし、感染症予防のために、普段忙しくて睡眠時間の確保が難しい方も、「6～8時間程度」の睡眠時間を目指すことをおすすめします。

(2) 睡眠の質を高めるために

睡眠の質を高めるポイントをご紹介します。

・適度な運動をする（可能であれば、朝の光を浴びながら）

外出自粛時も公園などでのジョギング等の運動は問題ないとされています。混雑している時間や場所を避けるなどの工夫をしながら実施しましょう。また、外出せずに、ベランダで朝日を浴びながら体操することもよいでしょう。



・朝食を摂る

乱れがちな生活リズムを整え朝の目覚めを促す効果があります。



・昼食後に短時間の昼寝を有効活用する

睡眠時間が確保できなかった場合には30分以内の昼寝が役立ちます。



・夕方以降のカフェイン摂取は控える

就寝前3～4時間のカフェイン摂取は寝つきや眠りの質を悪化させます。



・就寝前の喫煙は控える

喫煙は覚醒作用がありますので、寝たばこは控えましょう。



・業務終了のルーティンを決めておく

仕事モードのオン/オフを切り替えやすくする効果が期待できます。

・不安や焦りを煽られるテレビ番組や SNS を観ない



・就寝前に自分がリラックスできることをする

音楽・読書・アロマなど自分にあたりリラックス法を見付けましょう。
自宅での業務を寝る直前まで行わないことは重要です。



・シャワーだけではなく湯ぶねにつかる

身体を温めることで寝つきが良くなる効果があります。



・睡眠薬代わりにの寝酒は控える

アルコールは、寝つきが良くなっても睡眠の後半で眠りが浅くなってしまいます。



・眠れないときは

無理に寝ようとする、眠気は逃げていってしまう性質があります。
眠くなってからベッドや布団に入るようにしましょう。
起床時間は遅らせないように心がけましょう。



・睡眠の環境づくり

温度・湿度・明るさ・音などの調整で快適な環境づくりを意識しましょう。



3. 食事

健康管理をする上で、食事は欠かせません。自宅で過ごす時間が長くなると、食事の時間や食事の内容も乱れやすくなります。

いつもと違う状況で、気持ちが張り詰めたとき、ひとは交感神経の働きにより食欲が抑えられます。その一方で、辛い状態が長く続くと、ストレスホルモン（コルチゾール）の働きにより、脂肪をからだに貯めこみやすくなります。さらに、ストレス対処法として、「食べる」ことが増え太る方、活動量の低下に伴い「お腹が減らない」と食事量が減少し、痩せる方もいます。

適切な食事は免疫力を整え、感染症のリスクを下げることに繋がります。ご自分の食事や体重の変化にも注意を払うようにしましょう。

(1) 感染症予防における栄養のポイント

世界保健機構（WHO）は新型コロナウイルス感染症に対する栄養面からの予防戦略をまとめた「COVID-19 アウトブレイク中の成人への栄養アドバイス」を公表しています。

適切な栄養をとる	毎日、十分な水を飲む	適量の脂肪をとる
<ul style="list-style-type: none"> 毎日とりたい食品 野菜、豆類、果物、ナッツ類や肉、魚、卵、牛乳など動物性食品 間食 生野菜や果物など ※お菓子など砂糖、脂肪、塩分の多い食品は避ける	<ul style="list-style-type: none"> こまめな水分摂取 (毎日 8~10 カップ) 次のものは避けましょう カフェインの摂りすぎ 甘い飲料 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日とりたい食品 低脂肪肉、魚 牛乳（低脂肪乳がよい） 控えたほうがよい食品 加工肉（塩分、脂肪が多い） ファストフード お菓子など

(2) 栄養3・3運動

栄養3・3運動とは、「3色食品群」がそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることを目指しています。家庭内での調理の頻度が高まっており、食事の準備に苦労される方も多くいでしょう。手軽に食べられるスーパーやコンビニ食材もうまく使いましょう。



4. 受診・服薬管理

新型コロナウイルス感染症は、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病などの基礎疾患を持つ人が感染した場合に、重篤化しやすいことが分かっています。そのため、感染症の流行期においても、基礎疾患をお持ちの方は、適切に疾患のコントロールを行っていくことが重要です。特に、高血圧や喘息、糖尿病などはストレスにより増悪することが知られていますので、十分な注意が必要です。

しかしながら、報道されている通り、病院での院内感染や医療従事者の感染が相次ぐ状況で、持病のための通院により感染してしまうのではないかという不安から、薬が無くなったり、病状が悪化したりしているにも関わらず、通院を控えてしまっている人も出始めています。

現在の感染拡大を踏まえ、通院中や院内での感染リスクを下げるために、医療機関では様々な取り組みがなされていますので、ご紹介します。全ての医療機関で対応できるわけではありませんが、通院による感染が心配な方は、自己判断で通院や服薬を中止せず、必ず医療機関にご相談ください。

(1) 慢性疾患をお持ちの定期受診患者の方

◎必ずかかりつけの医療機関にご相談ください。

定期的に通院をしており、病状が安定している方に対しては、通院頻度を下げる目的で、いつもよりも長期的な処方を行う医療機関も増えています。普段なら毎月通院していた場合でも、病状が安定していれば3か月分の医薬品の処方を行ってもらえるケースなどがありますので、受診時に主治医に相談を試みてください。

また、感染するのが不安、でも受診が必要という場合は電話や情報通信機器を用いて診療し医薬品の処方を行い、ファクシミリ等で希望の調剤薬局へ処方箋情報の送付が可能な場合もあります。また、病状も踏まえ、処方薬を自宅に郵送してくれる調剤薬局もあります。

服薬の継続については、ご自身で判断せず、残量を確認の上、前もってかかりつけの医療機関やかかりつけの調剤薬局へご相談ください。



(2) 初診を希望される方

◎かかりたい医療機関にご相談ください。

感染の拡大を受けて、オンライン診療に関する臨時的な取り扱いが始まっています。医療機関の医師が、電話や情報通信機器を用いた診療により診断や処方が可能であると判断した場合、初診でもオンライン診療により診療や処方(但し、麻薬および向精神薬を除く)を受けることが可能になりました。まだ、対応可能な医療機関は多くありませんが、インターネット等でオンライン診療が可能な医療機関を探してみることもよいでしょう。

(診療により診断や処方を行うことが困難であると判断され、診断や処方を行わなかった場合においては、対面での診療又は他の診療可能な医療機関を紹介するといった方法を促される場合もあります。)

5. 嗜好品

新型コロナウイルス対策で外出自粛が続いており、大きなストレスを抱えていると思います。そのような中、ストレス解消法としてタバコやお酒の量が増えていないでしょうか。また、一日中在宅のため、仕事をしながらタバコを吸ったり、早い時間からお酒を飲んだりする人が増えることも懸念されています。喫煙本数が増えていないか、飲酒量や頻度が増えていないか、一度今の生活を振り返ってみましょう。以前と比べてタバコやお酒が増えている方は、まずは以前と同程度の量になるように心がけましょう。ストレスとの上手な付き合い方を考え、規則正しい生活を心がけ、適切な対処法をしていく事が大切です。

(1) タバコ

① コロナウイルスと喫煙について

感染後に症状が重症化する傾向がある要因として以下のことが指摘されています。

1. 高齢（60歳以上）
 2. 喫煙（現喫煙者並びに過去重喫煙者）
 3. 喘息
 4. 糖尿病、肝疾患などの慢性疾患
- COVID-19 の重症化因子(V.2) より

また、日本禁煙学会は、「紙巻きタバコや電子タバコを使用している人は、非喫煙者よりも、インフルエンザなどの感染により病状がずっと重くなる。喫煙者が重い感染症、敗血症、鈍的外傷を患うと、急性呼吸不全症候群（ARDS）を併発しやすくなります。」と指摘しています。

③ 禁煙や減煙の取組

このように、感染症の重症化と喫煙の関係が指摘をされていますので、これを機会に禁煙したり、タバコの本数を減らすための努力をしたりして健康的な取り組みといえます。確かに、タバコには不安を落ち着ける働きもありますので、現在のような不安が強まりやすい時期に無理に禁煙を強要することは良くありませんが、自宅で過ごす時間が長い分、家族が受動喫煙にさらされる機会や時間が多くなってしまふことも考える必要があります。



禁煙や減煙を試みる際のコツとしては、以下のような取り組みがあげられます。

- ・生活パターンを見直す
別に吸いたいわけではないけど習慣化している、「とりあえず目覚めの一服」をやめてみる
- ・吸いたい気持ちを抑える方法をみつける
吸いたい気持ちになったら、お水を飲む、氷をなめる、ガムをかむ、散歩するなど
- ・禁煙、減煙ができた時のごほうびを考えておく
禁煙、減煙で浮いたお金で、何か自分の買いたいものを決めておく

(2) アルコール

不安やストレスを和らげたいという気持ちから、お酒を飲む人も少なくないと思います。

お酒は適量であればストレス解消やコミュニケーションを促進するツールとして効果がありますが、飲み過ぎは肝疾患、脳卒中、がん、依存、さらには認知症など健康障害の原因となります。

また現在のようなライフスタイルが大きく変化する時には、飲酒量や飲酒パターンの変化により健康に害を及ぼす危険がありますので、適量や飲酒の時間を決めてお酒と上手に付き合しましょう。

①適量飲酒とは

適量飲酒とは、純アルコール：約20g程度の飲酒です

認知症の原因
でもあるのか…



注意) アルコール代謝能力を考慮し、女性、少量の飲酒で顔が赤くなる人は更に少ない量が適当です。飲酒習慣のない人にこの量の飲酒を推奨するものではありません。

純アルコール約20gの飲酒量(目安)

ビール (5度)	日本酒 (15度)	ウイスキー (43度)	焼酎 (25度)	ワイン (14度)	缶チューハイ (5度)
500ml	1合 180ml	ダブル1杯 60ml	0.6合約 110ml	1/4本約 180ml	500ml
					

アルコール量の計算式：お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

②飲み方の工夫

・食べながら飲みましょう

お酒と一緒にたんぱく質や脂質などを含んだ食べ物を食べるとアルコールと胃粘膜の接触を緩和し、アルコールの吸収ペースが緩やかになります。また、胃もたれ等の胃腸障害も予防できます。

おすすめおつまみ：枝豆、冷ややっこ、サラダ、お浸し、さしみ、焼き魚、
焼き鳥(鳥皮を除く)、あさりの酒蒸し、出し巻き卵 等



控えたいおつまみ：唐揚げ、魚のフライ、フライドポテト、ソーセージ、塩辛 等



- ・ **ゆっくりと味わって飲みましょう**

食べながら飲む、会話を楽しみながら飲む

チェイサー（チェイサーは度数の低いお酒ではなくてお水）を飲む



- ・ **適量でストップしましょう**

時間や量を決めて飲む、

自分で飲酒欲求（飲みたい気持ち）をコントロール出来なくなると、依存症が疑われます

- ・ **休肝日を週2日は作りましょう**

ライフスタイルに合わせ、飲酒を控える曜日、タイミングを決める

適量を守り、意識的に規則正しい生活をするよう心がけましょう。

【参考文献】

- ・ 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/undo/stretch/t02_02_06.html
- ・ 日本生活習慣病協会「睡眠不足の人は風邪にかかりやすい 6時間睡眠で4倍に」2015.10.14.
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2015/003067.php>
- ・ 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>
- ・ WHO Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak
<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
- ・ 厚生労働省 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-001.html>
- ・ 厚生労働省ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/content/000620995.pdf>
- ・ 日本禁煙学会
<http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/journal/COVID-19V.2.pdf>
- ・ 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol>
- ・ 一般社団法人 日本アルコール・アディクション学会
<http://www.f.kpu-m.ac.jp/k/jmsas/news/1854.html>

第3章 自宅で過ごす時間が増えることへの対応

1. 在宅勤務を快適に行うために

新型コロナウイルス感染症への公衆衛生対策として積極的に推奨されている在宅勤務。しかし、慣れない在宅勤務では、思うように仕事が捗らず、戸惑うことも多いかもしれません。在宅勤務の中で、快適に気持ちよく働き、生産性を向上するための工夫をご紹介します。

(1) 規則的な生活リズムを確立し、オン・オフを明確にする

在宅勤務では日常生活の場である家で仕事に取り掛からなければいけないため、うまく仕事モードへの切り替えができず、ストレスを抱えがちとなります。その際、「これをしたら仕事開始」というルーティンを持つのは有効です。新しいルーティンを確立すると、生活の中に構造が生まれ、自分をコントロールできる感覚を得られるため、不安が軽減します。普段であれば通勤がルーティンとして、心と体の準備になっていたかもしれません。それに代わるものとして、以下のようなことを仕事開始のルーティンとして活用してはいかがでしょうか？

・ 普段出社する服装に着替える



・ 散歩する、音楽を聴く、コーヒーを飲む



・ 仕事専用のスペースを作り、そこに座る



・ 出社時間にチームで遠隔朝礼を行う



(2) 適切に休憩をとる

在宅勤務は自宅で仕事を行うため、仕事と生活の切れ目がつきにくくなります。オン・オフの切り替えが出来ないと、仕事に集中できず、作業効率を下げることになってしまいます。

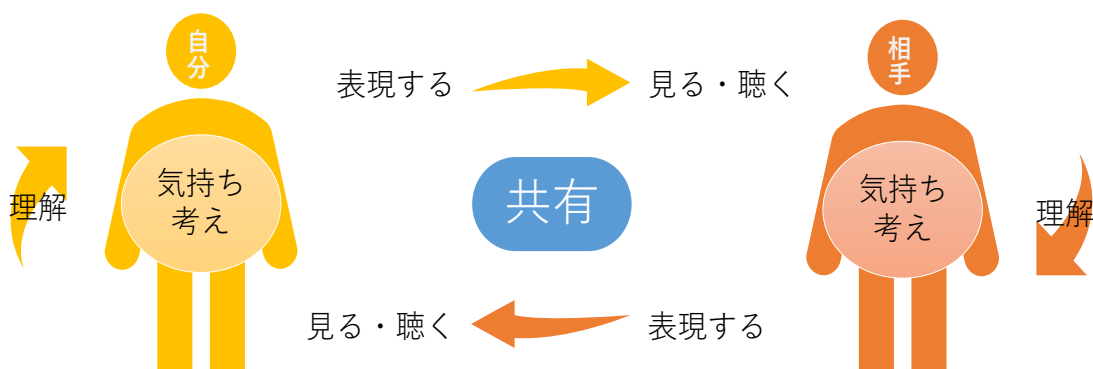
1日のスケジュールを定め、お昼以外にも1時間毎に小休憩をとる、など仕事と休憩の時間を決めて集中力を高めましょう。スケジュールや携帯のアラーム機能等を用い、切り替えの時間に気づきやすくするといったこともよいでしょう。休憩時間には、自宅でできる簡単なストレッチや運動、人混みを避け公園でウォーキングをしてみる、深呼吸などを取り入れると、気持ちの切り替えにもつながります。

2. コミュニケーション

急な生活の変化によって、さまざまな不安や心配を感じているとき、周囲と上手なコミュニケーションをとることで安心し、普段の自分を取り戻すことができます。逆に、普段とは違う状況にイライラしたり、戸惑ったりして、コミュニケーションがうまく取れないと、さらに強いストレスを感じてしまうこともあります。

(1) ストレスとコミュニケーション

環境変化により、コミュニケーションが増減したり、コミュニケーション対象が変化したりしているのではないのでしょうか。上手なコミュニケーションとは、下記図のように互いの気持ちや考えを「表現する」・「見る・聴く」を通して上手に理解できている状態であり、ストレスが低減につながります。



(2) 円滑なコミュニケーションをとるためのポイント

① 適切なコミュニケーション手段を選びましょう

間接的なコミュニケーションほど、相手への攻撃性が表れやすいといわれています。直接会うことが難しいときでも、メールや SNS などの文字を中心としたコミュニケーションに頼りすぎず、オンラインで顔を見て会話をしたり、電話で話したりしましょう。



② まずは状況を共有しましょう。

自分＝相手ではありません、5W1H を意識しながらまずは状況を共有しましょう。

また、「自分が正しい」という前提にならないように意識しましょう。

5W1Hとは
・When (いつ)
・Where (どこで)
・Who (だれが)
・What (なにを)
・Why (なぜ)
・How (どのように)

③ iメッセージで自分の気持ちや考えを伝えましょう。

「あなた」ではなく、「私」を主語にしてみましょう。

また、口調や声の大きさ、表情など非言語的な部分にも気をつけましょう。

例：× **あなた**ってホント今の状況を分かってないよね。

○ **私**、今すごく心配だから相談してから行動してほしいの。



④ 相手に望む自分の要望を伝えましょう。

相手の人柄や性格についてではなく、相手に望む具体的な行動を伝えましょう。

また、相手の意見も聞く姿勢を持ちましょう。

例：×「あなたは人の困りごとを理解できない冷たい人なんですネ」

○「今回の件で困っており、ご相談の時間をいただきたいのですがよろしいでしょうか」

家族や職場の人にイライラしていませんか？ ～怒りのコントロール～

イライラと上手く付き合うために・・・



① 衝動的にイライラを出さないよう、数秒落ち着くまでしのぎましょう。

例 ・深呼吸する



・計算して気をそらす

$$100-7=93$$

$$93-7=86$$

$$86-7=79\cdots$$

・数値化して客観的に考える

人生最大の怒り：10点

穏やかな状態：0点

じゃ今の状態は：何点？

② 落ち着いてきたら、何にイライラしたのか、相手に伝えるかどうかを振り返りましょう。

私のルール=相手のルールとは限りません。私のルール≠相手のルールとき、私たちはイライラすることがあります。そのとき、「許せるか・許せないか」を考えてみましょう。

例：Aさんは15:00にミーティング開始でした・・・

14:55 スタンバイ ◎許せる

15:00 スタンバイ ○まあ許せる ←この区別！

15:05 スタンバイ ×許せない

③ 「許せない」ことで、相手に伝える必要があれば前記のコミュニケーションのポイントに注意しながら伝えてみましょう。

たとえ「許せない」としても自分ではコントロールできないことやそもそも自分にとって重要でないこともあります。その場合には、イライラを伝えるよりも、今できる現実的な対応をし、重要でないものについては手放してみることが得策かもしれません。

3. 良好な親子関係のために

感染症流行下において、学校の臨時休校や時差出勤、在宅勤務が取り入れられ、今までよりも子どもと接する時間が増えている方も多いでしょう。あるいは、業務上どうしても出勤しなければならず、子どもに長時間留守番させざるを得ないといった方もいるでしょう。親も子ども、このようないつもと違う状況でストレスを感じることは、決して珍しいことではありません。ここでは、いつもと違った状況の中で、親子ともに健やかに過ごすために、子どもとの関わり方で意識していただきたい点をご紹介します。

(1) 子どもとコミュニケーションを取りましょう

1日のうち、できる範囲で構いません。子どもとコミュニケーションをとる時間を取りましょう。子どもが自分から話すことに耳を傾けてください。一緒に遊びながら、絵を描きながら等、子どもが感情を表現する手助けをするのもよいでしょう。どんな気持ちでも、「そんな風に思ったんだね」など、否定せず受けとめたことを伝えてください。気持ちを受けとめられた、とすることが安心感につながります。直接会えない場合は、メールや電話、その他年齢に応じて SNS を活用するなど定期的な連絡がとれるようにして、繋がりを保ってください。

子どもと一緒にやってみよう

- ・本の読み聞かせ、写真を一緒に見る
- ・家事（掃除や料理、片付けなど）
- ・絵を描く
- ・工作
- ・手芸
- ・ダンス
- ・歌を歌う
- ・ラジオ体操
- ・ゲーム（かるた、トランプ、UNO、坊主めくり、ボードゲームなど）



(2) 安心できる環境を作りましょう

テレビやネットには様々な情報が溢れています。子どもが余計な恐怖を抱かないように、テレビやネットの情報に必要以上に触れさせないように、視聴時間を制限するなど配慮しましょう。また、年齢が高くなるにつれ、自分で情報にアクセスできるようになるため、噂などの不確実な情報で不安を増強させるといったこともあるでしょう。情報は公的機関など信頼できるところから取り入れ、新型コロナウイルスについて、子どもと正直に、年齢に応じた伝え方で話し合ってください。

(3) 規則正しい生活を送りましょう

非日常の状況下だからこそ、いつもと同じ時間に食事や睡眠を取り、ルーティンが確立できる生活を心がけましょう。見通しをもって一日を過ごす事は、精神的な安定にもつながります。子どもと一緒に一日の時間割などを作り、その日の目標やできそうな事を探すのもよいでしょう。

(4) 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気を付けましょう

子どもたちの中には、下記のようないつもと異なる反応や行動がみられることがあります。これらの反応・行動はいつもと違う日常下におかれた際の一般的なものであることを理解し、子どもと接しましょう。もしこのような反応が見られたら、いつもより丁寧に話を聴き、子どもの訴えに耳を傾けてください。

腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状

いつもより泣く、大人にしがみついて離れない、イライラする、怒りっぽくなる
急に幼い言動をする、夜尿、お漏らし、わがままになるなどの赤ちゃんがえり



*日本臨床心理士会/日本公認心理師協会/Save the Children「子どもに関わるすべての方々へ 感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」を元に一部改変して作成

多くの場合、このような心理的な反応は時間とともに改善しますが、長期間続くといった場合は、地域の保健所、児童相談所や子ども家庭支援センター等の専門機関に相談するようにしてください。

子どもの心身の安定のために、子どもと関わる大人自身のケアも大切です。自分の心身に耳を傾け、いつもと違う感じがあれば、自身のケアの時間を取ってください。セルフケアについては、別章でご紹介しておりますので、そちらもご参照ください。

※子ども向けコンテンツ

子どもと一緒に在宅勤務、子どもだけの留守番などのときに、使いやすいコンテンツを紹介します。子どもと一緒に、あらかじめ時間などの約束ごとを決め、うまく活用してみてください。

- ・経済産業省「未来の教室」

https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/

- ・文部科学省「子供の学び応援サイト」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

- ・NHK for school

<https://www.nhk.or.jp/school>

【参考文献】

- ・ 安藤俊介（2016）「アンガーマネジメント入門」朝日新聞出版
- ・ 戸田久実（2015）「アンガーマネジメント 1分で解決！怒らない伝え方」かんき出版
- ・ 水島広子（2011）「『怒り』がスーッと消える本 『対人関係療法』の精神科医が教える」大和出版
- ・ 平木典子（2009）「改訂版アサーション・トレーニング さわやかなく自己表現>のために」
- ・ 平木典子（2007）「図解自分の気持ちをきちんと<伝える>技術」PHP 研究所
- ・ 日本臨床心理士会/日本公認心理師協会/Save the Children「子どもに関わるすべての方々へ 感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」
https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/MHPSS_message.pdf
- ・ 国立研究開発法人 国立成育医療センター こころの診療部「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」 <https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>
- ・ 日本青年児童精神科・診療所連絡協議会「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」 <https://jascap.info/2020/03/11/新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス/>
- ・ 日本心理学会「お子さんとコロナウイルスについて話しましょう (Talking to children about Coronavirus)」 <https://psych.or.jp/special/covid19/talking+to+children/>
- ・ IASC「新型コロナウイルス 流行時のこころのケア」
<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Japanese%29.pdf#search='IASC%E3%80%8C%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E3%82%A6%E3%82%A4%E3%83%AB%E3%82%B9+%E6%B5%81%E8%A1%8C%E6%99%82%E3%81%AE%E3%81%93%E3%81%93%E3%82%8D%E3%81%AE%E3%82%B1%E3%82%A2%E3%80%8D'>
- ・ COVID19 医療翻訳チーム「WHO_COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスに関する注意点」
<https://covid19-jpn.com/mentalhealth-who/>

- ・こころのかまえ研究会「新型コロナウイルスと子どものこころサポート」「こどもとおとなを守るための「生活リズム」」

<http://kokoronokamae.umin.jp/archives/corona-child-protection-2/>

<http://kokoronokamae.umin.jp/archives/maintain-dailylife/>