

withコロナ時代の メンタル・生活健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策によって行動が限られ、気分転換できなかつたり、メンタルのコントロールが難しくなることもあります。ストレスを抱え込まずストレスと正しく向き合うために今の環境にあった生活習慣にアップデートし、心身の健康管理を心がけましょう。

行動制限で
ストレス

在宅ワークで
家族と衝突

コロナ情報を見ると
不安になる

休校やオンライン授業で
人と会わない

病院に
行くのが不安

メンタルヘルスマネジメント

気づいていないメンタル不調を意識することが第一歩。

家族と離れて1人の時間を

- 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- 1人でゆっくり入浴や散歩をして、リフレッシュする。



入浴や散歩で
リフレッシュ



家族や職場以外の他人とも交流を

- 同居していない家族や他人とオンラインや電話で接する機会を作る。
- 顔が見えないと誤解が生じやすいので、メールやチャットでは送信前に文面を読み返す。

過剰な情報はシャットアウト

- テレビ等から多くの情報に触れることがストレスになることも。時には遮断することでストレスを回避する。

生活習慣をアップデート

生活習慣を見直して、ストレス耐性をアップしましょう。

体内時計を狂わせない生活を

- 食事と睡眠は規則正しくとる。
- 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。
- 入眠しにくくならないように、寝床にスマホやタブレットをもっていかない



在宅ワークの日はオン・オフを切り替える

- 「服を着替える」「場所を整える」「上司にメール」等で仕事モードをオンに。
- オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

定期的な体調チェックを

- 毎日決まった時間に検温、体重測定、血圧測定を行う。
- 不調を早めに見つけて、対処する。

心身の不調を感じたら…



「ホームドクター24」で相談!

通話料無料

24時間・年中無休

0120-108-044

経験豊かな医師、保健師、看護師などが、健康・医療・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスします。メンタルヘルスカウンセリングも受けられます。

詳しくは、P24へ

