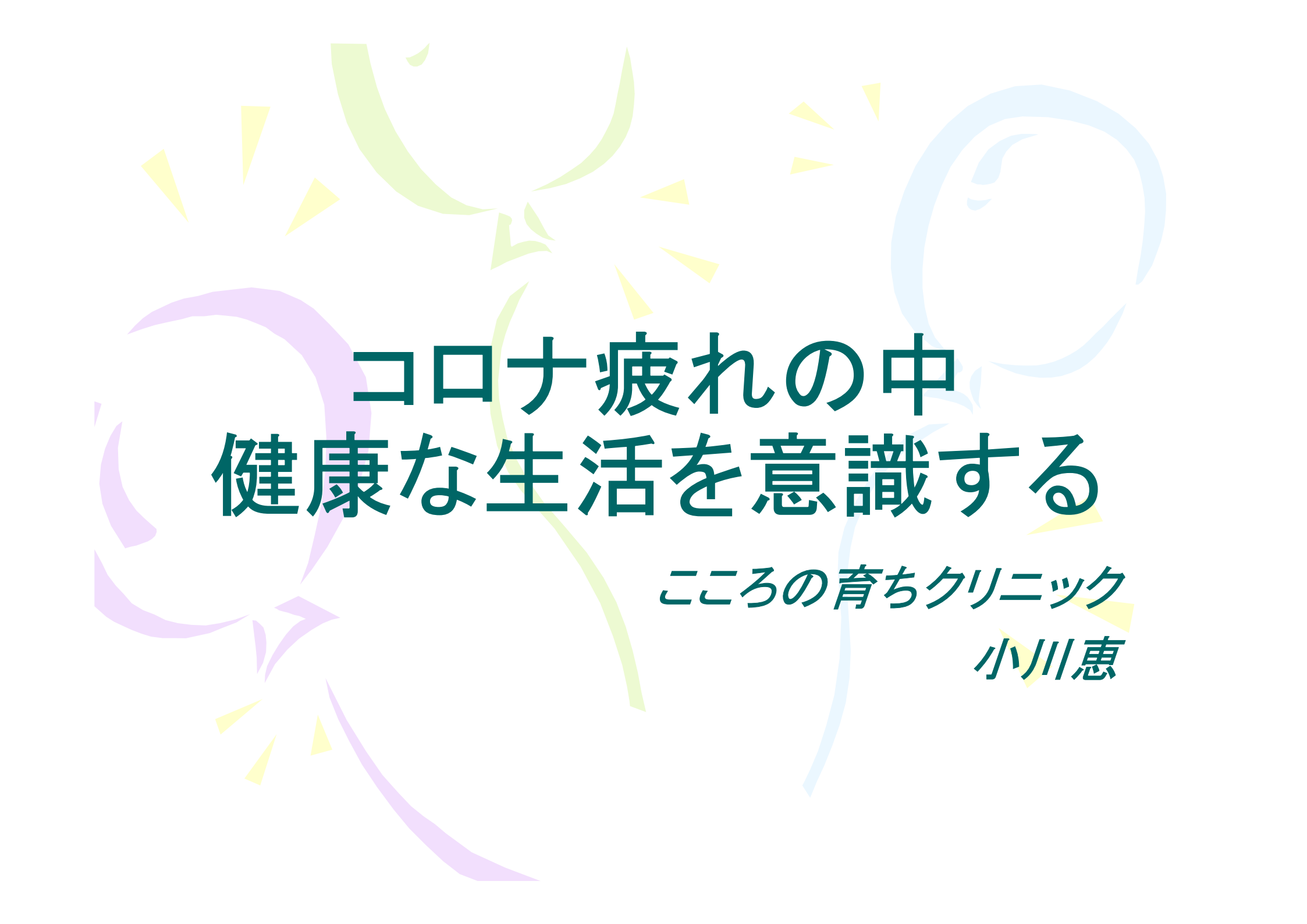




コロナ疲れの中 健康な生活を意識する

こころの育ちクリニック

小川恵



自分たちが被災している状況を
理解する

日々のルーチンがつくるすこやかさ

毎朝定時に起きて光を浴び朝食を食べるルーチンが2つの体内時計をリセットし生活習慣リズムをつくる。日々歩くことで腸が動き便意がつくし、食欲も湧く。頭を使うと疲労する、身体が疲れると深い眠りが出る。話すことで自己効力感を確かめ、孤独を避けている。幸福は健康と家庭と仲間と活動が回る中で生まれる。コロナのため、在宅では、動かず疲労がない。眠気がでず夜更かしして朝寝坊になりやすい。運動不足と情報被曝で眠りが浅くなると、ホルモン変化で味覚が甘い・塩辛い・油ものが好きに変化し、コーピングの酒やゲームも増える。緊張下、時間があると、忘れていた、あるいは遠ざけていた自分の課題に目が向きだす。

異常な事態に対する正常な心身の反応

コロナ疲れの本質は**間接被災**。誰にでも起こるが、時間と共に解消していくゴールが見えないため蓄積する

1 日常生活習慣が乱れるストレスによる**生理的反応**

①**身体的反応**(睡眠障害・胃腸症状・動悸・易疲労感・頭痛・肩こり)、②**自律神経症状**(落ち着かない、イライラ・せかせかし誰かに怒る、不安・抑うつ)

2 **精神的反応**①急性反応(高揚感・離人感・疎隔感、恐怖感・不安・過敏)、②持続的反応(孤独感・無力感・自責感、考えたくないし、話したくない)

情報被曝したのだから、揺れるのが当たり前。健康を維持するためには自分の身体とメンタルの健康さを振り返り、対処するリソース(知識・行動)を使う

気分転換の仕方を意識する

不要不急と言われ学校やサークルや仕事が止まり日常生活習慣が狂ったため、誰もが緊張し**ストレス**を貯めている。憂さ晴らしのお喋りや運動など、日頃のよい**気分転換**(情動焦点型コーピング)ができない
コロナが原因と理解しても解決はできない。気持ちを整理し乗り越えようにも相談は三密で困難。問題解決型や認知的再評価型などの**ストレスコーピング**も困難
制限される不安が続くと、メンタルが揺れ出す
不安から回避型コーピングが知らず知らず増える
行動制限下では過食・ゲーム・ユーチューブなど在宅で気楽な**依存**を無自覚に選ぶ悪循環になりやすい
まず、自分や子の行動が限られた影響を自覚しよう

自己効力感を育てる意識を

社会生活で得ていた自分らしさを確認する機会が得られないと根拠のない自信(自己効力感)が揺らぎ出す
自己効力感が得られない不安は、小さい頃取ってきた、嫌なことは見ない・聞かない・しないという、状況を回避して、行き詰まってしまうコーピングを出現させる
「どうせやってもだめだからやらない」という無気力や
「やるとよくないことになる」絶望感が自動思考化し、
逆境を切り抜けるリソースである対処能力を抑制しだすが、自覚できないと萎縮し怒りがちになって行く
だから、敢えて仲間とつながり確かめ、健康な気分転換を意識することや、これまで時間がなくやり残してきた課題に取り組むなど新しい生活習慣(ルーチン)をつくり、自己効力感のコントロールを意識しよう



日頃意識してない自分の価値を自覚する
コロナ疲れしない暮らしのために

今日の種本

対人サービス職のための 精神保健入門

Ogawa Satoshi

小川 恵
[著]

健康な暮らし方を
リフレーミングす
るための処方箋

日本評論社

序章 現代社会を生きるために

第Ⅰ部 ワークライフとメンタルヘルスリテラシー

1章 誰も避けることができない社会的困難の進行

2章 生活時間縮小の影響を受ける生活習慣リズム

3章 精神栄養学

4章 ストレスコーピングが生活習慣を歪める姿

5章 生活習慣や問題行動のマネジメント

第Ⅱ部 うつの時代

1章 ストレスが生活を歪める姿としてのうつ状態

2章 疲労と不調として始まるうつ

3章 うつに対する適切な理解

4章 うつと社会的現象の関係

第Ⅲ部 孤立・燃えつきは無自覚な行動変化の結果

1章 バーンアウト(燃えつき症候群)と働き方

2章 労働の価値観とバーンアウト

3章 バーンアウトした職場への介入と治療

第Ⅳ部 家庭と社会

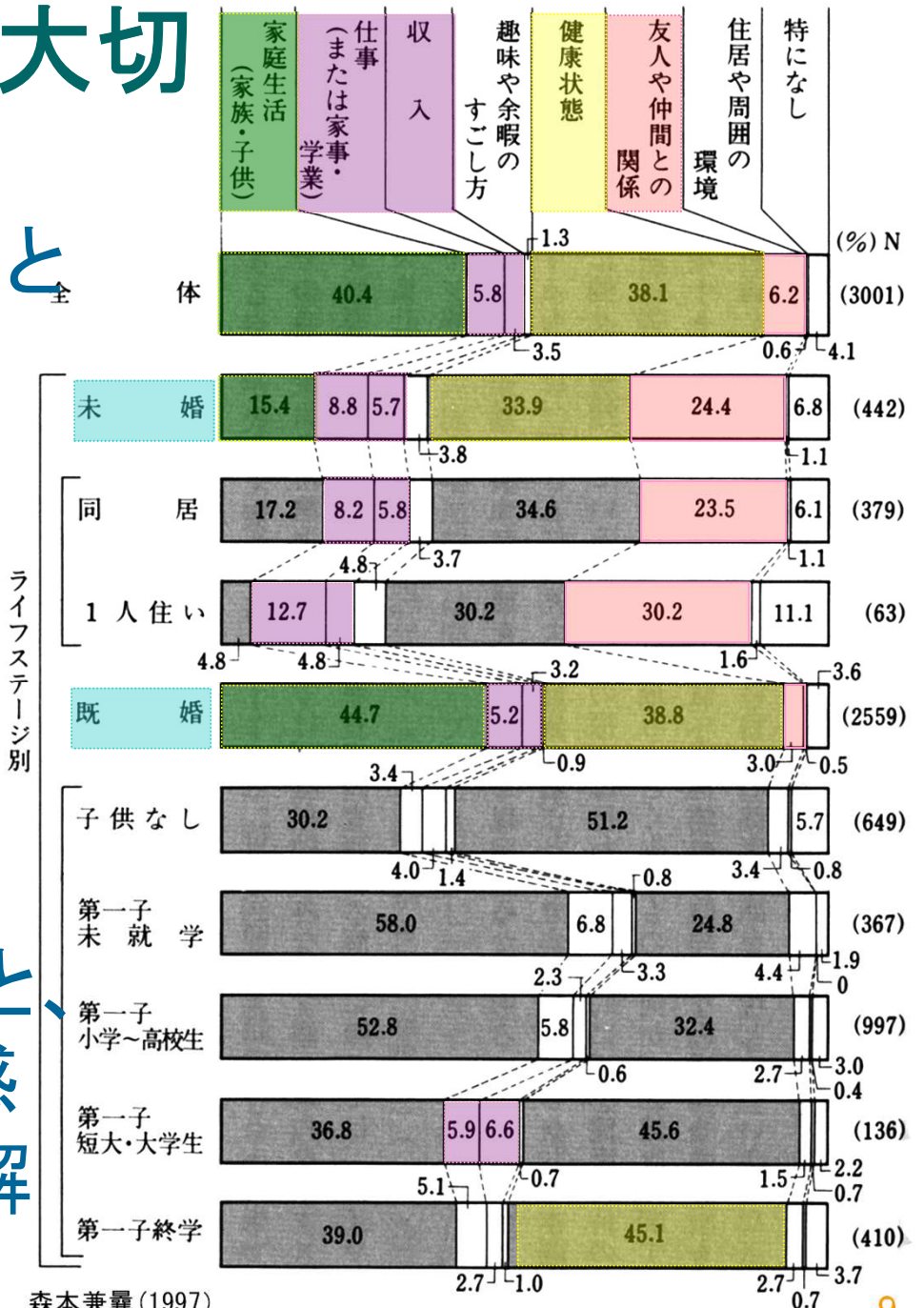
1章 家庭の持つ機能を再考する

2章 なぜ家庭を「語る」ことから始めるのか

私たちは人生で何が大切 と考えているか

幸せを感じる価値は、健康と
家庭や仲間と仕事

未婚と既婚で大きく変わる
既婚者では家庭と健康
若年者と単身者では友人
や仲間の重要性が高い
自宅待機で学校や職場の
仲間との時間が取れないと、
気づかないうちに幸福を感じ
る時間が減り、ストレス解
消が難しくなる



森本兼義 (1997)

P202

最も大切だと感じる生活領域 (ライフステージ別)

私たちは家庭に何を期待しているか

(ほぼ恋愛結婚だが1/3は離婚が現状)

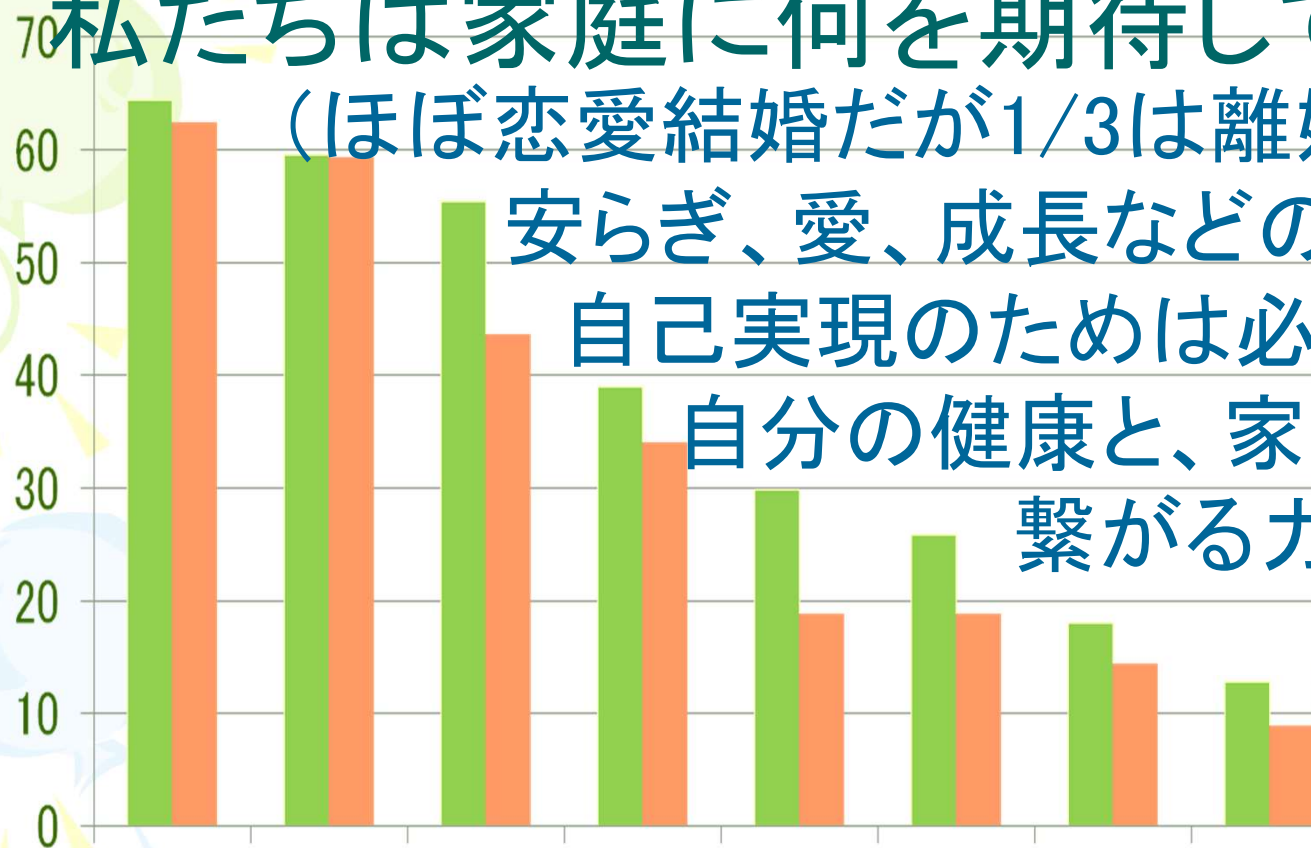
安らぎ、愛、成長などの価値や意義

自己実現のためは必要なのが、

自分の健康と、家族や仲間と

繋がる力

自分がストレスで怒ると意識すれば気付く



家族の団らん

休息・安らぎ

家族の絆を強める

親子が共に成長

夫婦の愛情を育む

子供を産み育てる

子どもを躾ける

親の世話をする

その他

分らない

■平成23年
■平成13年

P205

内閣府『国民生活に関する世論調査』より

健康とは幸福を感じられること

メンタルヘルス(心の健康)とは、生物的な健康、心理的な健康、社会的な健康という3つの水準で健康を考える際、その中核を指す

余り意識していないが、私たちは、幸福の前提に健康と仲間を持つことを意識している

世界保健機関(WHO)は、健康とは単に病気でないだけではなく、自分のありのまま(well-being)を大切な価値と認められることであると定義する

つまり、健康とは身体の状態だけでなく、今の自分のありのままを幸福と意識できる心理と、自己効力感のある社会的な活動という人間関係を必要とする

健康が妨げられた状態が障がい

自分の幸福が実現できない状態を障がいと呼ぶ

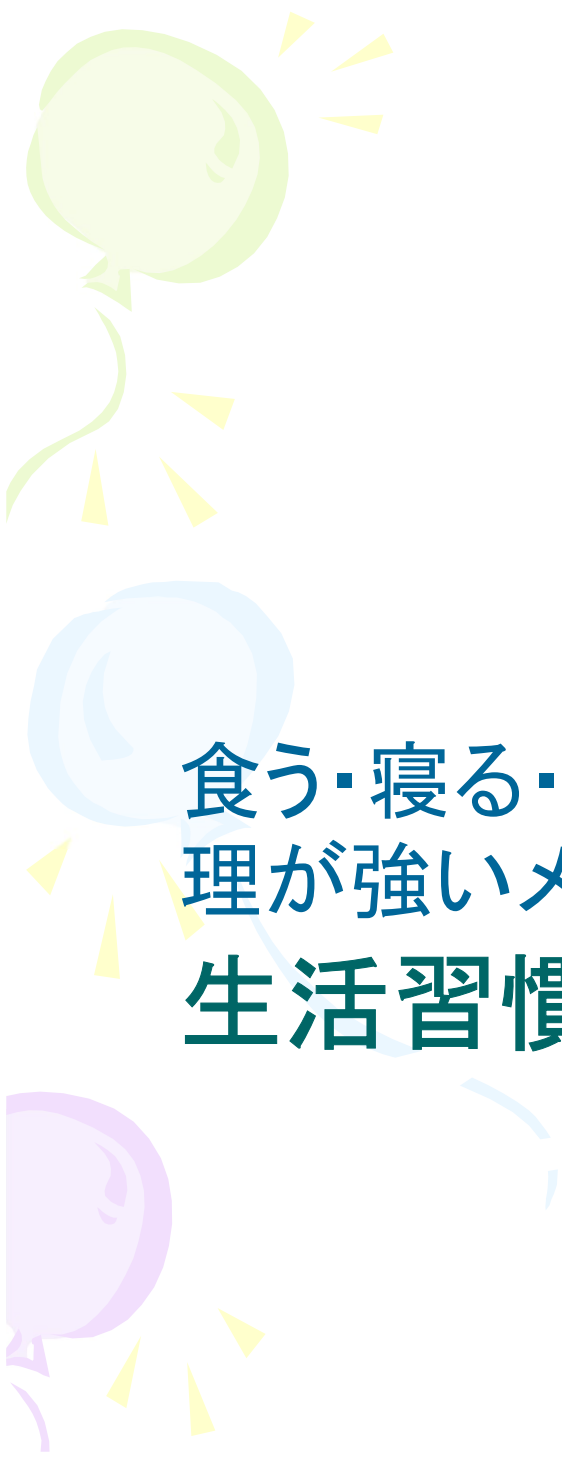
自分の力(強み)を活かせず、周囲・環境が、やりたいことへ参加すること(社会的役割)を困難にするバリア状況を社会的障壁と呼ぶ

例 車椅子では、一人で外出できる地域差がある

生活場面で出来ること(能力)と、実際にしていることのずれを修正する作業が自己実現

自己実現する力がスキル(強み)

コロナウイルス感染症での行動制限は、自己実現の困難を感じる被災体験であり、自分の対処能力を意識的に組立て、支援を受け、つながりが必要な状態



食う・寝る・出す・動くなど生活習慣リズム管理が強いメンタルをつくる

生活習慣：リソース・ツール

基本は睡眠・食事・運動など生活習慣

現代の暮らしは余裕がなく、健康な生活が難しい

- 健康な生活習慣が安定した生活習慣リズムをつくる
- そのため必要なのが仕事以外の生活時間の確保
- それを可能にするのが余暇を持つという気持ち
- 余暇は「余り」「暇」でなく「基本的な生活」の核
- 基本的な生活とは生きることの喜びを知る暮らし
(例えばM.エンデの『モモ』の時間泥棒の話)
- 生活時間の確保がセルフマネジメントの基本
- その上でストレス管理が可能

生活習慣の乱れが、家庭の不幸としての離婚やDV、
現代的なうつ病や依存など生活「悪」習慣に繋がる

睡眠不足はうつな気分を招く

30年間で平均睡眠時間は15%短縮。うつ病は増加
うつ病は1/15人の病気
抑うつと睡眠時間

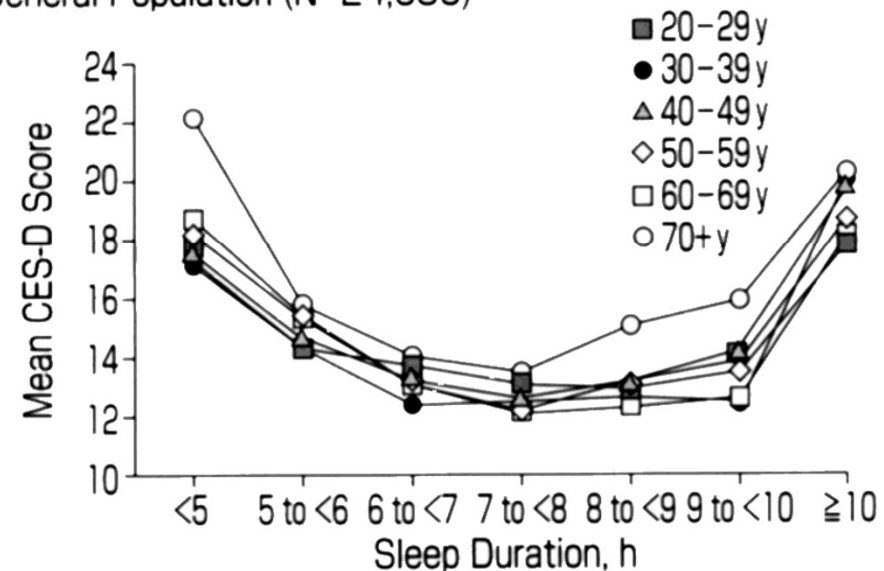
不眠とうつ病や抑うつの
自覚程度は関係する

不眠やストレス時に不眠
が出た学生の45年後の
うつ発病率は、なかった
学生の2倍(ジョン・ホプキンス大
学学生の長期追跡)

住民調査で2年続けて
不眠があった人がその
後うつ発病する可能性
はなかった人の40倍

日本における一般人口 24,686 人のデータの解析から

Figure 2. Relationship Between Sleep Duration and Mean Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) Score by Age Group in a Sample of the Japanese Adult General Population (N=24,686)^a



^aFor all age groups, a U-shaped association was observed between sleep duration and CES-D score.

6 時間以上 8 時間未満の人が抑うつ得点が低い

(Ford89) Kaneita, Uchiyama et al, J Clin Psychiatry 2006

早寝の大切さ

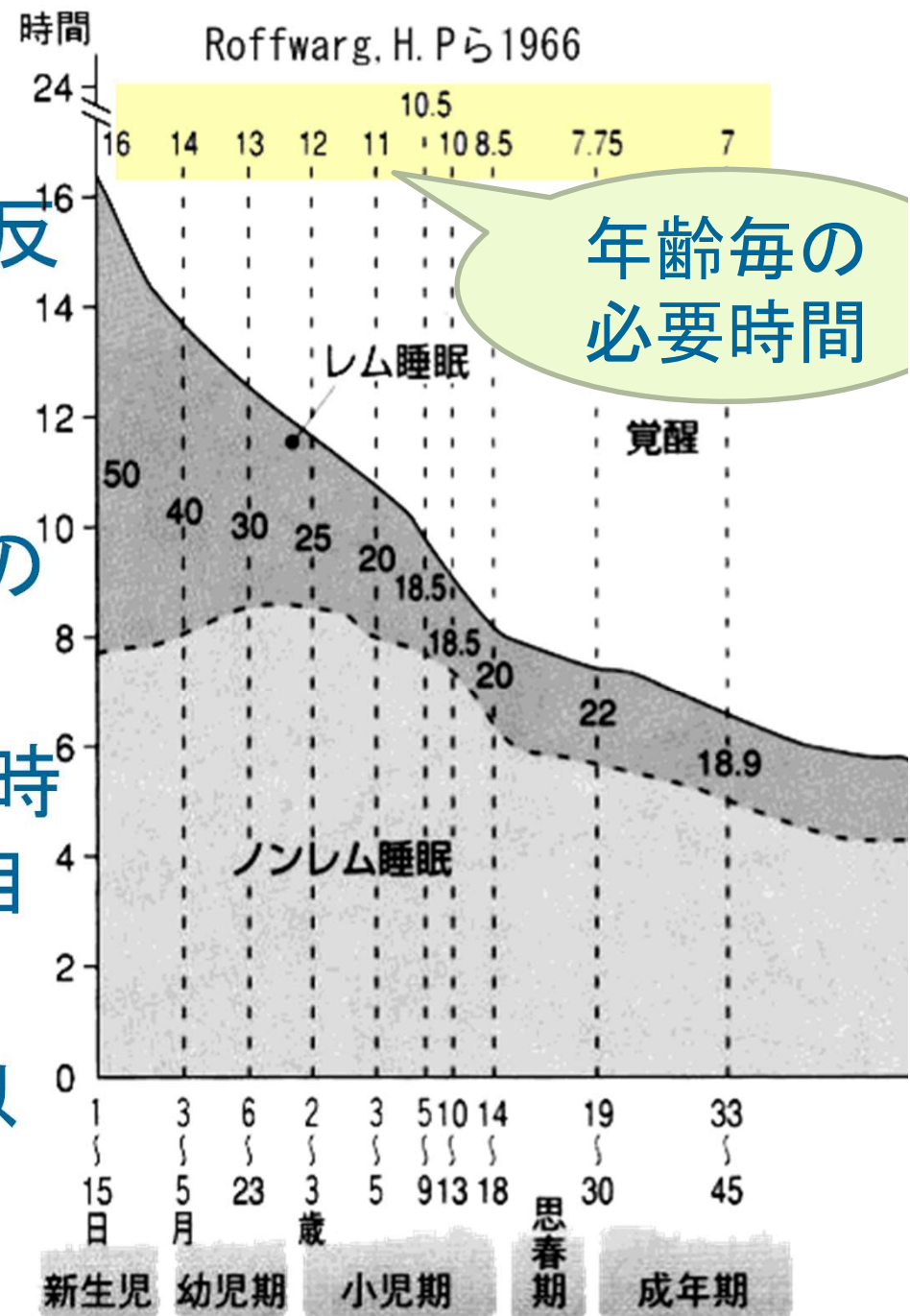
睡眠は有害刺激への脳の反応を調節し安定化する

小学生は10時間必要

レム睡眠(夢)は日中の脳の活動を整理し記憶する

睡眠5時間以下の子は、8時間に比べうつ病が71%・自殺念慮が48%↑(米)

12時以後寝る子は10時以前と比べ、うつ病が24%、自殺念慮が20%↑



加齢による各睡眠段階の割合の変化

寝る子は育つ

基本的な生活習慣が体のリズムを調整し維持する

成長ホルモン ➡ は入眠3時間に放出(眠りの最初が大切)

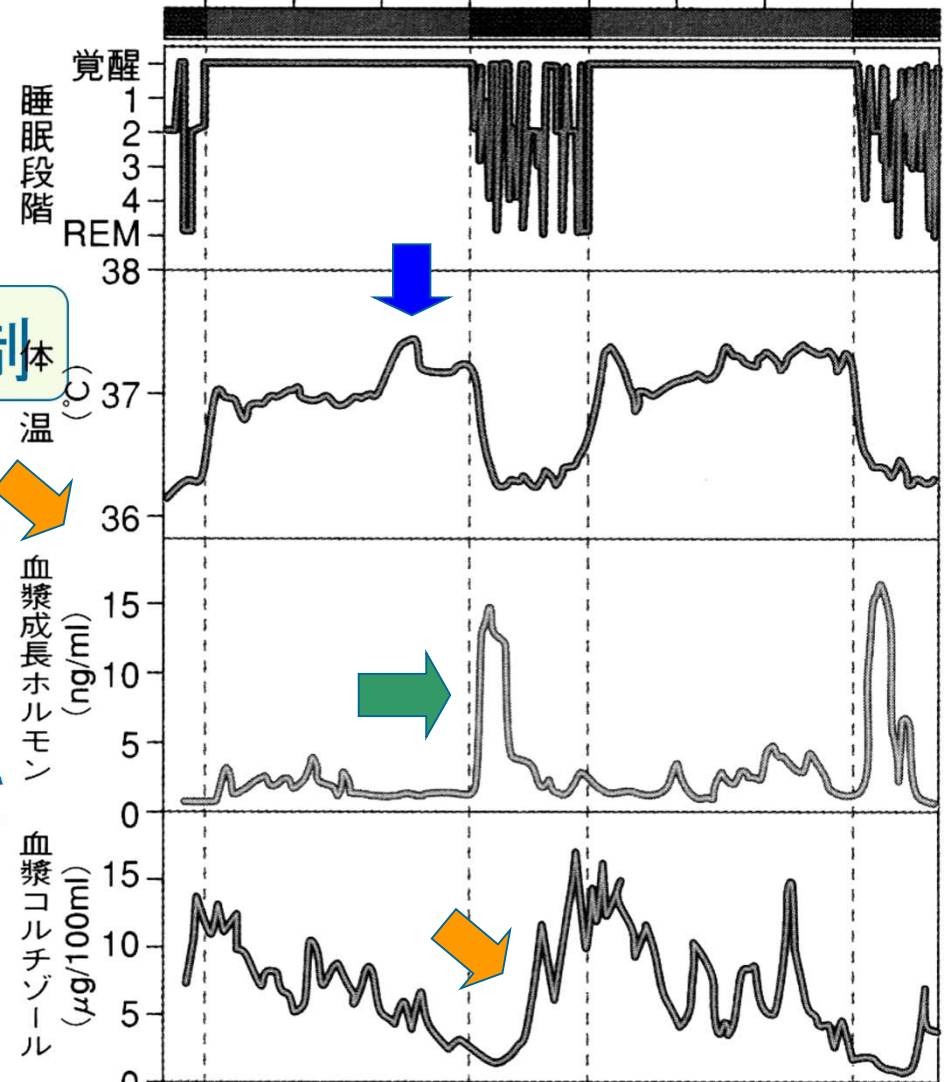
寝床のスマホで抑制

睡眠中抗ストレスホルモン(過多は脳神経毒)が低下

睡眠不足でホルモン分泌が狂い、濃く甘い味付けを好み、肥満が増す

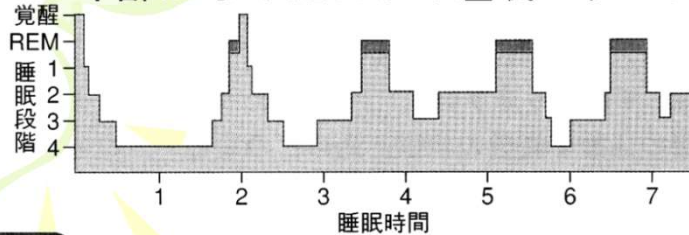
眠くなると体温上昇(↓で寝かせる工夫を)

睡眠に伴う身体の変化
Moore, Ede, Cら 時計時刻 1982
7 23 7 23(時)

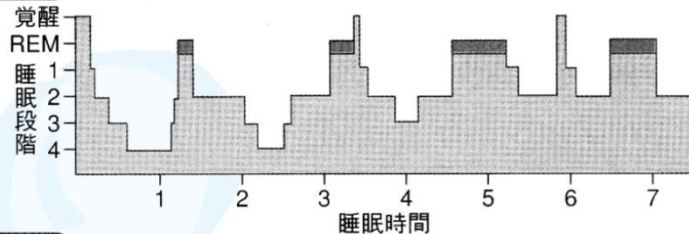


加齢による睡眠悪化対策の基本は運動

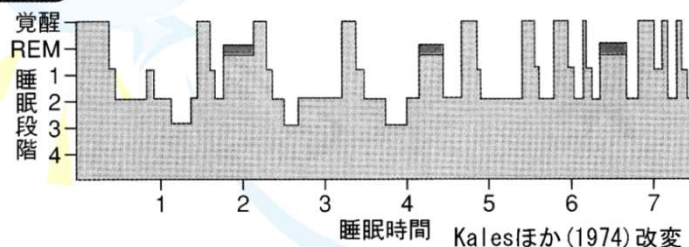
小児期 年齢からみたヒトの睡眠パターン



成年期



老年期



高齢者は生理的不眠(眠りが深まらず、浅く途中で覚めやすくなる)がある

睡眠不足を補うのが食後の朝寝

日頃の睡眠不足や不眠改善の基本はリラックスした生活。それには日常運動や入浴が重要

運動は交感神経を緊張させるが、その後、疲労が副交感神経が活性化し、緊張が緩む

→睡眠改善(薬以上の機能)

→うつ改善(軽症では薬同等)

運動は筋力維持と排便促進

運動は適切な食欲を促し、生活習慣病の予防となる

運動は健康生活を創る基本

運動は簡単で効果が大きい。運動時は交感神経が興奮するが、その後リラックスする副交感神経が活性化し身体の疲労をリセット。日々持ち越した緊張を

緩め、ストレスから回復する効果

→睡眠改善(深さは薬以上の機能)

→うつ改善(軽症では薬同等)

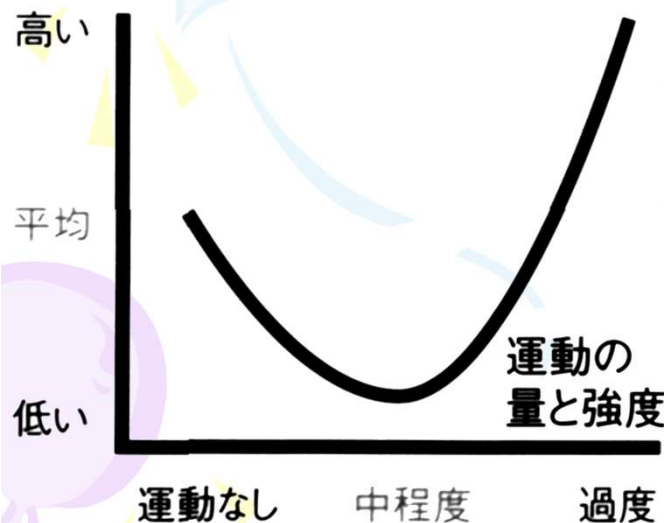
運動は筋力維持と排便促進

運動は適切な食欲を促し生活習慣病の予防(体温upが脳の運動)

運動好きな人になればゲーム・ギャンブル依存するようなまずい洗練は起こらない。努力が必要

運動と上気道感染症
(風邪)との関係
(Nieman,D.C.1994)

上気道感染症の危険性



ストレスに強い健康生活習慣を理解する

定時に眠れ、目覚ましが無くても目が覚める睡眠が
健康な生活習慣リズムを創っている

忙しいと最初に乱れるのが生活リズム

生活リズムは、①動かせない25時間の体内時計を

②定時に起きて光を浴びてリセットし、

③定時の朝食でリセットして、24時間に合わせる

義務教育期の睡眠時間の目安は最低8-10時間。寝
付きが遅くれ、十分とるのが難しい子が多い

寝坊し朝食を抜くと、②③の時計が乱れ、低体温や
微熱になる脳のリズムになり、うつパターンになる

汗をかく運動や入浴は疲労するが、入眠を早め、眠り
が深まり脳の疲労回復とうつ予防になる

健康な生活習慣を理解し家庭で実践

働き盛りの睡眠時間の目安は7時間、以上は6時間

義務教育期の睡眠時間の目安は最低8-10時間

仕事での遅い夕食や不安緊張は寝付きを遅らす

(緊張を下げる気分転換でスマホやTVを観ている)

結果として寝坊して朝食が遅れたり抜く

ストレスコーピング

2つの体内時計が狂う(脱同調)

続くと、脳のリズムがうつパターンになる

低体温になると起きられず、微熱だとだるくなる

一番良い睡眠対策は運動(長湯も有効)

体温が上がると疲労感が出て、寝付きが早くなる

しかも深い眠りで脳の疲労回復とうつ予防になる

朝食でお腹を動かすことが大切

定時の朝食は腸を動かし、第3の体内時計をリセットし、生活習慣リズムを安定化する

同じカロリーでもパンよりご飯は血糖上昇が緩やか。リバウンド(過激な空腹感)が少ないため脳の疲労であるADHD様症状や切れやすさを減らしてくれる40代から多い糖質過多傾向の予防にもなる

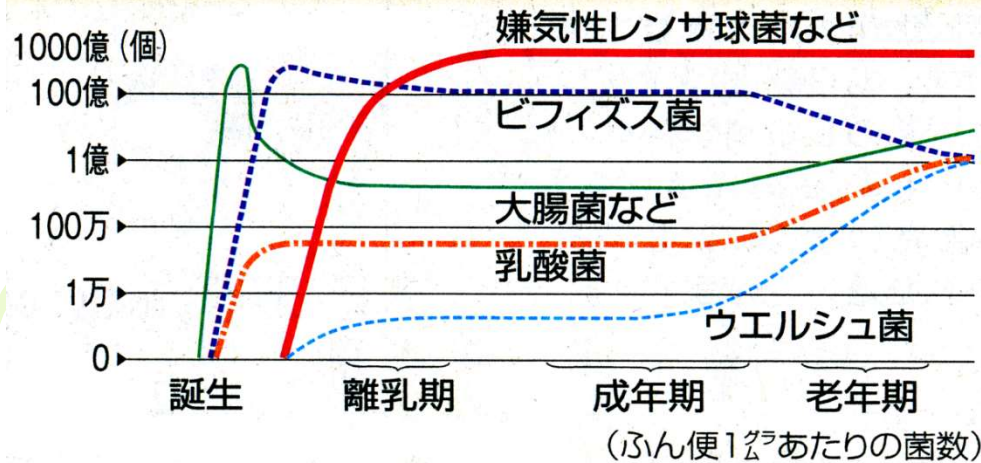
繊維の多いワカメや根菜の味噌汁と漬け物は腸内細菌層を整え、便通を整え、便秘を予防

サケやサバなど青背の魚は脳の神経突起を伸ばす成分を含み、うつ病予防になる(特に女性)

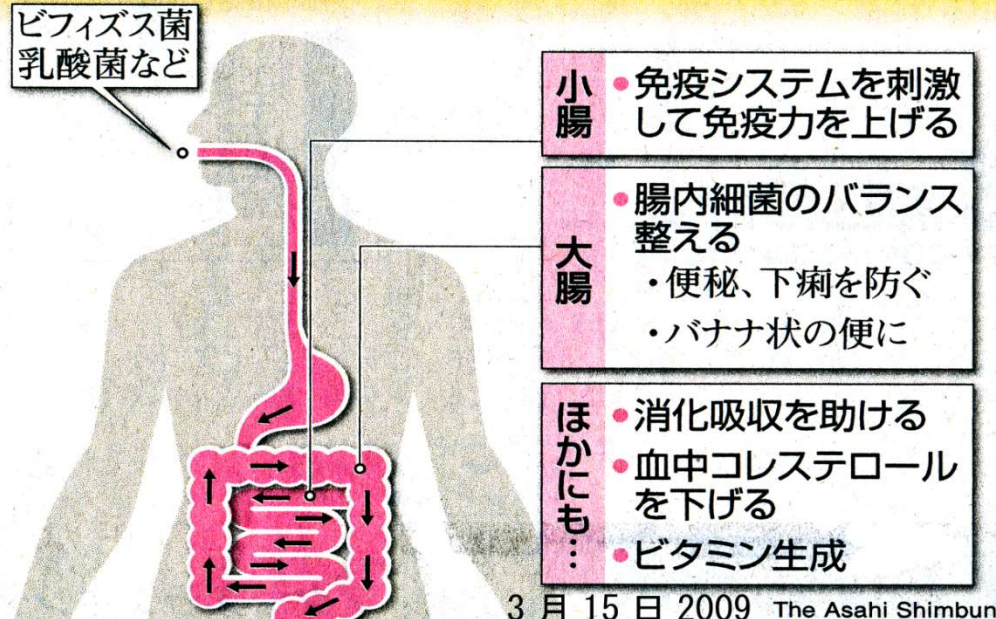
寝不足の場合、朝食後の朝寝で睡眠不足を補うと夜眠りが整う。朝食は家族で心を通わす時間になる。自分を支え、また支え合う気持ちを生む機会になる

食う出すが生きる力の基本

年齢で変わる腸内細菌



プロバイオティクスの働き



P67-8

繊維質を使える腸活が鍵

- 生野菜だけでは便通は改善しない

乳酸菌サプリメント

- 肉好きな人はヨーグルトなどプロバイオ製品
- 魚・野菜好きな人は植物性乳酸菌製品を

散歩で筋力維持と蠕動亢進。空腹感がでる

高齢死因1位の肺炎防止に歯磨き(口腔内)清潔

健康な糖分補給をする目安

—中学以上女子の1/6人が摂食障害傾向—
ダイエットの背景には睡眠不足。

カロリーは同じでも糖質吸収速度指標(GI:グリセミック・インデックス)が高いとインシュリン分泌速度が上昇しリバウンドが起きやすく、脳の糖質不足が疲労・うつを招く。食事の最初の糖質吸収速度がインシュリン分泌速度を規定するので、GIが低い野菜から、よく噛み食べ、分泌を抑制するのがダイエットでも基本。魚類を糖質の前に摂取すると血糖上昇抑制。生活が乱れる時こそ正しい食事を

チョコレート	91
食パン	91
ジャガイモ	90
白米	81
パスタ	65
玄米	54
全粒粉パン	50
バナナ	55
グレープフルーツ	31
レタス	23



自粛ストレスや制限のストレスを制御する ストレスマネジメント

気分転換の仕方を育てる意識を

ストレスが貯まると誰でも緊張し、気分転換したくなる。

理想は、原因を理解し問題を解決することと、気持ちを整理し乗り越える気分転換(ストレスコーピング)

問題解決が出来ないと、憂さ晴らしにお喋りや運動などをする。不安が続くと繰り返し易いものを無自覚に選ぶ。過食・ゲーム・ギャンブルなど依存へと発展

不安時多いのが、嫌なことは見ない・聞かない・しないという回避。大人からの慰めや励ましがないと中学迄に不安回避が行動原則に定着、ひきこもりを準備

回避は「どうせやってもだめだからやらない」という無気力や「やるとよくないことになる」絶望感に発展

コロナでの活動制限下では健康な気分転換を意識しないと、生活習慣が乱れる時歯止めがきかない

良いコーピングと悪いコーピング

不安や緊張低下に的を絞った情動焦点型コーピングは善悪2型があり、無自覚な行動を決める

努力や相手が必要

①良いコーピングはストレスを軽減し飽和

・運動・気晴らしのお喋り・気持の整理

②有効だが、飽和せずエスカレートするのが悪いコーピング・それ自体が目的化し副害を生む

i スリル系: 万引・自傷・悪口・虐待

ii 依存系: 酒たばこ・過食・浪費・ゲーム

不満やイライラ時簡単にしやすい

自分がするコーピング(時間つぶし)を自覚し、意識して適切なコーピングを選ぶのがセルフマネジメント。
子どもの場合、基本は親と一緒にやって楽しむ

うつ予防の視点で見る健康を創る生活習慣

ツアンのSDSで抑うつと ブレスラウの健康習慣

負の相関を示した項目

- 日常生活の規則正しさ
- 適正睡眠時間
- 朝食(時間に余裕)
- 栄養バランス
- 定期的身体運動
- 趣味

コーピング

- 7-8時間の睡眠
- 毎朝の朝食
- 間食をしない
- 標準体重の±10%以内
- 400cal以上の運動を毎週
- 喫煙歴(-)
- 毎日は飲酒しない

多忙は抑うつに相関ないが主観的ストレス度を上昇
ストレス上昇は問題コーピングを招く→自己管理を



意味や価値を意識する
幸福を感じる暮らしのために

子どもの社会性を意識し自己制御を

余裕がないとき、コミュニケーション行動は攻撃的か回避的になりやすい。SNSなど非対面の多い時代だからこそ、アサーションの3分類(**アグレッシブ**: 攻撃的、**ノンアサーティブ**: 言いなり、**アサーティブ**: 合意しながら進める話し合い)を意識し、適切な会話をする

コミュニケーションの基本は相手を受け容れる上手な聞き方・温かい言葉かけ・仲間への入り方理解

例 「私は・・・思う」と「君は・・・だ」の暖かさの違い

合意作り(自分の気持ちを伝え受け容れて貰う・相手の意見を聞き合意をする/互いに合意して断る)

怒りのコントロール(原因は相手でも、怒るのは自分。自分の感情には責任を持ち対処する)

コロナの課題は自己管理能力up

共働き・単身の時代、身辺自立意識を持ち、自分で管理できないと、稼げてからの一人暮らしは不可能

知的障害では、**生きる力**(自分のことはできる・稼げる・迷惑かけない・人の役に立つ)と、自分の不得手を前向きに捉え**手助けを求められる**自尊心育成を重視

自分の弱点を知り、援助を得て補強できる能力獲得が基本。逆境下だからこそ、自分の生きる力としてのコミュニケーション力の低さを見つめ、補強しよう

- ・苦手や限界に気づき、適切な援助を求める力を持つ
- ・周囲に理解者・協力者を持つ会話力を育てる
- ・自分の特性を生かした能力開発の努力
(趣味や夢中になれる楽しみ)を自分で持つ自覚を

メンタルヘルス・リテラシー

今求められている心身の健康を守る知識＋能力

① 早期に適切なケアを受ける精神保健の知識

② 健康な生活をするセルフ・ケアの力

適切な生活習慣とストレスのマネジメント

③ ワーク・ライフ・バランスの実践。労働環境が家庭に与える影響を理解し、調節して、家族や地域での生活体験を豊かにする生活能力(リテラシー)

④ 必要な時、適切な相手を頼れるコミュニケーション能力(学業・仕事を通じて獲得する社会性)

⑤ 職場の共同意識の育成や地域社会参加など自己中心性を修正出来る視点や活動能力

病んだところでない暮らしが大切

病んだ心は、自己決定の裏返しの孤独から生まれる。
生きる意味を語りあう家族や仲間を持つか？

完璧と自律など高い理想に囚われて、反面の不安・
孤独・絶望に陥っていないか？

困った時、人に助けを求められるか？

孤立しない人間関係を願う気持と、自分を大切にす
る時間のバランスを取っている自覚はあるか？

自分から忙しくしていないか？(考えない姿勢)

何が大事で、何に手を抜けるか？(価値を持つか)

優先順位をつけられるか？(判断余力があるか)

健康な諦め：努力してもできないこともある

P10-19

原因不明の身体症状の持続は身心の悲鳴