

従業員の皆さんへ

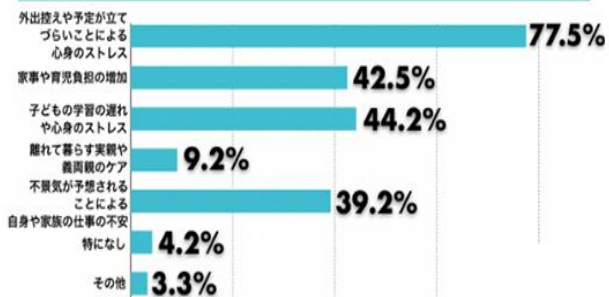
今、世界中で新型コロナウイルスが猛威を振っています。毎日のように流れてくるのは、感染者数と自粛を呼びかける切迫したニュースばかり。不安と緊張の渦の中で家に籠もる毎日で、憂うつを意味する「コロナブルー」という造語まで生まれました。感染対策は必須。感染を広げないための、一致団結した自粛も重要。ですが、それは私たち自身が、暗く沈み込んだ毎日を生きなければならぬということではありません。自粛中も、自分なりの「楽しさ」を見つけましょう。子どもから大人まで、おすすめの過ごし方を紹介します。



新型コロナウイルスの感染対策である、全国的な休校や外出自粛により、お子さんの面倒をみるために仕事が出来なかったり、派遣先の休業・待機・テレワーク等が実施され対応されているスタッフの皆さん、ご苦労様です。

この数週間で健康管理とメンタルヘルスに関する悩みが増加しているようです。イベントの休止やテーマパークの休園だけでなく、仲間たちとの集まりにもストップがかかった今。これまで当たり前だった日常が失われ、多くの人が心身のストレスを抱えはじめています。

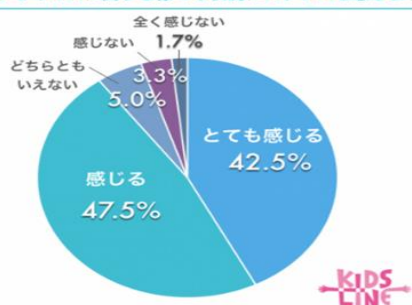
新型コロナウイルスによる影響が長期化することによる、生活に関する不安があれば教えてください。(複数回答可)



家事代行サービスなどを運営する(株)キッズラインが行った調査「新型コロナウイルスによる生活への影響」では、対象となった会員120名のうち、77.5%が「外出控えや予定が立てづらいことによる心身のストレス」と答えました。

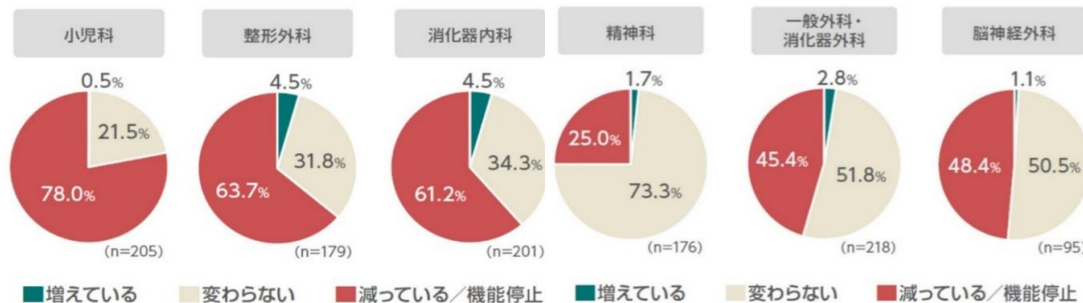
続いて、「子どもの学習の遅れや心身のストレス」が44.2%、「新型コロナウイルスの影響に強いストレスを感じている」が42.5%、「不景気が予想されることによる自身や家族の仕事の不安」が39.2%となっており、さまざまな方面での不安が吹き出していることがわかります。

新型コロナウイルスに関する様々な状況にストレスを感じますか？



新型コロナウイルス感染者は誰もが被害者ですが、誰かの加害者にもなり得ます。病気への不安と恐怖は適切な危機管理につながるものの、強すぎる警戒心は感染者に対する非難や嫌悪につながってしまうことも。攻撃的な言動が増え、周囲の不安感や恐怖感を育ててしまう可能性もあるでしょう。

また、2020年3月13~17日の期間で日経メディカルがOnline医師会員を対象に新型コロナウイルスの影響で外来患者数がどの様に変動したのか、ウェブアンケートを実施しました。その中で「精神科」は唯一患者数が変動しない病院やクリニックが多く、今後も日本経済への不安から精神科を利用する人が増えてくる可能性があることがわかりました。



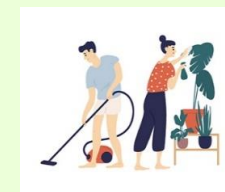
新型コロナウイルスに対する強すぎるほどの緊張感が、精神を疲弊させ、うつ症状を訴える方も増えていくと考えられます。外出を控えるのは大前提とはいえ、心身の健康には適度な運動やストレス発散が必要ですし、通院は生きていくうえでも重要な外出といえるでしょう。そのような状況を踏まえて、私たちはどのようにして、自粛の時間を過ごしていけば良いのでしょうか。

新型コロナウイルスによる外出自粛中の過ごし方

閉塞的な毎日は心をむしばみます。ですが、このぼっかりと空いた時間は、忙しさにジャマされず、やりだかったことに熱中できる絶好のチャンスでもあります。多忙すぎた世界で与えられた休息だと思えば、やれることはたくさんあるはず。大人だからできる、今しかできない取り組みに挑戦してみましょう。

【部屋の掃除をする】～SNSで話題のラクラク・キレイな掃除法～

部屋がキレイになると、心もスッキリするものです。まずは、長い家籠もりも気持ちよく過ごせる部屋をつくっていきましょう。SNSでは、汚れをごっそり落とせる、簡単掃除術がたくさん紹介されているのをご存じですか？身近にあるものや、意外なものを使った掃除法が多く、その方法を見ているだけで掃除欲が膨らみます。簡単な上、あまりにキレイになるので、掃除後は気分も爽快！気になっていたけど、時間がかかるからと後回しにしていた、水回りの水アカやレンジの油汚れ、窓枠のカビ取りなどに挑戦してみましょう。



【クローゼットの整理】～「仕事着」のメンテナンスと整理整頓～

意外にあるがままになっているのが、スーツなどの仕事着。クリーニングに出しているから問題ないという方も、シーズンものの保存方法などを見直してみましょう。カビや虫食い対策はできていますか？もう着ないのに、クローゼットに入りっぱなしの服はありますか？のり付けやアイロンを自分でしてみるのもオススメです。

【インテリアで気分転換】～部屋をオシャレに模様替えする～

長く住んでいる家は、意外にいらぬものが隠れています。まずは思い切って断捨離をして、同時に模様替えをしてみましょう。インターネットでは、「お金をかけずにオシャレ部屋にする方法」や「ルームレイアウトの実例」などが検索できます。物づくりが好きな人はDIYに挑戦してみるのもいいですね。必要なものはネットで買えるので、自粛中も外出の必要なし！部屋の雰囲気が変わると気分も変わります。

【レシピの研究】～ごはんがおいしいと幸せなのは、みんな一緒～

人がいまわの際まで持ち続ける、ただ一つの欲は、「食欲」だといわれています。それだけ、食べることは人の身体と心にとって必要なことなのです。ぜひこの機会に、「ダイエットになるおいしいレシピ」や「材料が少なくてもつくれる、簡単&おいしいレシピ」、「お酒に合う絶品レシピ」など、テーマを決めて研究してみましょう。

おいしいものを食べる幸せに加え、つくる楽しみも覚えたらハッピー感倍増です。



【やりかたの〇〇を一気にやる】～映画、本、ゲームなど、一気に見て、どっぷり浸ってみよう～

好きなジャンルの映画や本、ゲームなど終わったころには、心地よい疲れと、満足感に包まれているはず。また、英語学習や趣味に打ち込むのもオススメ。遊びでも勉強でも集中して何かに取り組むことは、思った以上の達成感を感じられ、気分がスッキリします。



【トレーニングでボディメイク】～自宅でできる簡単トレーニングを見つけてみましょう～

家の中にいると、どうしても運動不足になりがちです。運動不足の解消とともに、思い切ってエクササイズで体型維持やダイエットに取り組んでみましょう。目標があると、トレーニングが苦手な人も続けやすいですし、少しずつ理想の体型に変わっていくことで楽しさも芽生えます。

トレーニンググッズを買ってもいいですが、インターネットでエクササイズ動画を検索し、0円スタートで取り組んでみるのがオススメ。

心と身体はつながっています。運動不足が解消されると、心も軽くなりますよ。



【ビジネス書で自分磨き】～人の意見や思考に触れてみましょう～

世の中にはたくさんの価値観があり、それぞれに意味があります。自分の世界が広がると、自分の殻に閉じこもろうとする思考が拓けていきます。

また、ビジネスの知識が蓄えられていくことで、いわゆる「できる人」に近づけだけでなく、お休み中も仕事への意欲が失われにくくなるでしょう。

また、子どもがいる場合、子どもとの過ごし方にもポイントがあります。親子で一緒に行うこと。どちらも夢中になれて、絆も深まる、とっておきの時間になりますよ。



【子どもとアナログの遊びを楽しむ】～あえてのアナログ遊びで時代の変化を楽しみましょう～

塗り絵、まちがいさがし、ボードゲーム、パズルなど。

テレビゲームやゲームアプリではなく、あえてアナログのゲームを一緒に楽しみましょう。子どもの情操教育になったり、家族のコミュニケーションが密になったりとメリットがたくさんあります。ルールを覚えるところから夢中になっていくうちに、大人も時間を忘れて楽しめるでしょう。



【子どものコーチングに挑戦する】～普段以上に子どもを観察してみましょう～

子どものコーチングをしたいと考えている親は多いものの、普段は「毎日時間に追われて、子どもとゆっくり話す時間が取れません」という人がたくさんいます。親子が一緒にいる時間の長い今こそ、コーチングのチャンスです。

コーチングに大切なのは、子どもが何を思っているのか？何が好きなのか？どんなことなら集中して行えるのか？など観察し、見守り、導くこと。たとえば「ゲームに夢中になっている子どもは、何が楽しいかと思ってそれに集中するのか？」「勉強をはじめると1分と集中力が持たないのはなぜか？」を考え、その本質をまず理解してあげることが大切です。「ゲームをやめなさい」「勉強しなさい」と否定的な気持ちから始めると、コーチングはできません。



【子どもへやりたいことリストをつくる】～今やりたいこと、これからやりたいこと、将来やりたいこと～

テーマを決めて、子ども自身に考えさせ、リストアップさせていきましょう。漠然と思い描いていることも、言葉にすると現実味を帯びるのは、大人も子どもも一緒です。パソコンやスマホにメモるのではなく、紙にペンで書くのがオススメ。大きな画用紙や模造紙などを用意して、ビジョンマップやビジョンツリーを描き、壁に貼ってもいいですね。親も子どものそばにいて、「なんでそれをやりたいの？」と会話をしながら、子どもの想像力を育ててあげましょう。



睡眠、食事、運動の生活習慣の見直しを

生活習慣の乱れは、心身の健康に影響します。睡眠・食事・運動の習慣を見直してみましょう。

睡眠

休みになると、夜中まで起きていて、昼過ぎに目覚めるという人は多いでしょう。しかし睡眠と覚醒のリズムを保つことが大切です。体内時計を整えることは、ストレスの緩和につながります。

また眠りの質を高めるには、ぬるめのお湯につかって体をあたためるのもオススメ。副交感神経が有意になり、寝つきが良くなるなど、心地いい睡眠が得られます。

食事

栄養の偏りは、何より心身の健やかさに影響します。疲れを癒すビタミンを多めに摂り、ビタミンを壊す糖質は控えめにしましょう。ただし、ストレス解消には適度な糖質も大事。まったく摂らないのは逆効果です。「食事は何でもバランスよく」を心がけてください。また、テレワークをしている方は、以下の4点を意識しましょう。

- ・食事のテーブルと仕事のデスクを分ける
- ・水をたくさん飲む
- ・カフェインを摂りすぎない（カフェイン400mg：コーヒー4～5杯くらいまでOK）
- ・ヘルシーなおやつを用意しておく

「休憩時はしっかり休む」が在宅勤務の基本です。仕事の場所と食事の場所をきっちり分けて、食事のテーブルにはパソコンなど仕事道具を置かないようにしましょう。ながら食事(ながら食いは、消化が悪くなるといわれています。また、ながら作業は一見スピーディーに見えますが、実際には効率が上がりません。水を飲むことは、単に水分補給という意味だけでなく、余計なカロリーを摂取しないためにも大切です。

のどの渴きは、脳が空腹と間違えることがあります。水を飲んで、ムダなおやつを防止しましょう。一方で、水を飲んでも満足できないときは、本当に空腹であるといえます。そのときは、野菜スティックやチーズなど低カロリーで腹持ちのいいものをチョイスして、空腹を満たしましょう。

テレワークは、どうしても過食になりがち。フード日記をつけるなどして、口に入れるものをしっかり管理するのも賢い方法といえそうです。

運動

家から出歩かないということは、運動不足になるということ。普段から運動不足ぎみの現代人だからこそ、この機会にまずは家でできる身体を動かす習慣をはじめましょう。身体を動かすと、骨格筋の緊張がとれて心もリラックスしやすくなります。ネットでは、さまざまな運動方法が紹介されていますので、ストレッチなどを取り入れて、心身をリフレッシュさせてください。新型コロナウイルスの情報がSNSなどで溢れかえっていますので、その中で正確な情報を掴んで、今できることに取り組むことが大切です。

上記の4つのポイントに注意して生活するにすれば、不安や恐怖を緩和させることができます。

今回の内容が、少しでも皆さんの新型コロナウイルスに対する不安や休業・テレワーク時のストレス解消に役立てればと思います。日頃から不要不急の外出を控えて「三密」を避ける事、手洗いうがいの励行、日々の体温測定やマスク着用で自分が感染しない事が家族や大切な人を守る事に繋がる事を皆さんが十分に理解して頂き、会社だけでなく日本中で感染拡大に歯止めがかかり、少しでも早くこの現状から抜け出せるように注意していきましょう！！