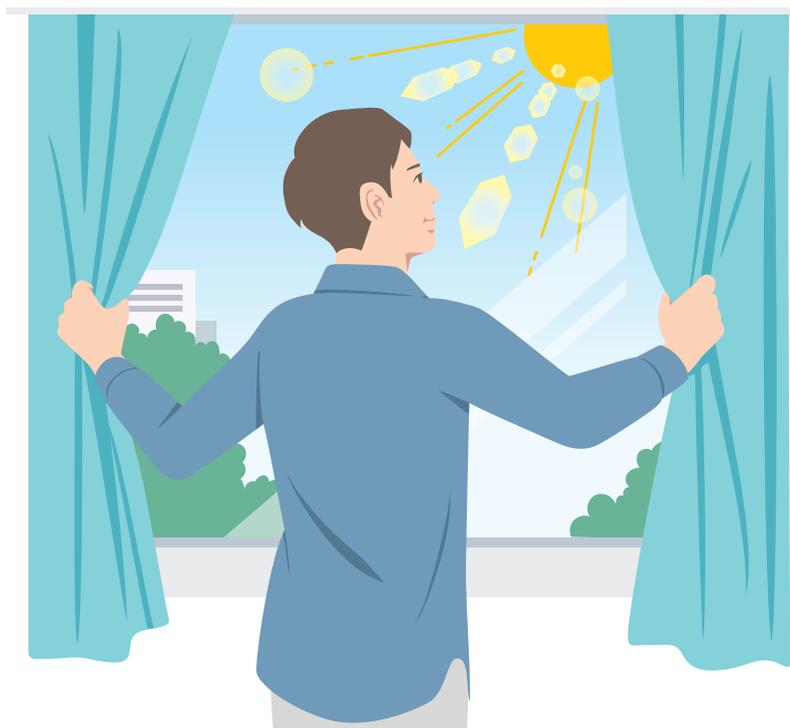


新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 流行下での  
こころの健康維持のコツ

# 日常生活を 規則的に送るための 自己管理術

先の見えない中であっても、  
日常の生活リズムには気をつけましょう



本冊子は国際双極性障害学会及び光療法・生物リズム学会による提言を基に作成したものです。

The COVID-19 Pandemic and Emotional Wellbeing:

Tips for Healthy Routines and Rhythms During Unpredictable Times より抜粋改変

[https://www.isbd.org/Files/Admin/COVID\\_PSA\\_all\\_Languages.pdf](https://www.isbd.org/Files/Admin/COVID_PSA_all_Languages.pdf) (2022/4/5 参照)

(参考) 日本語訳版: 日本うつ病学会「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ」

(<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/gakkai/teigen/data/2020-04-07-2-covid-19.pdf> 2022/4/5 参照)



武田薬品工業株式会社



ルンドベック・ジャパン株式会社

## はじめに

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の流行に伴い、自宅待機や自主隔離、社会的距離の確保など、慣れない生活スタイルがはじまったことにより、こころの健康を保つために必要な日常生活上のバランスを大きく崩してしまう可能性があります。



こころ穏やかに過ごすために役立っている重要な脳のメカニズムの1つが、“体内時計”と呼ばれるものです。この体内時計のおかげで、24時間周期の朝・夜の繰り返しにあわせて、私たちの体調や行動は連動できています。さらに、計画的で安定したスケジュールや一定の日常生活リズムは、その体内時計の働きをスムーズにすることも知られています。

新型コロナウイルス感染症の流行のような生活を激変させる出来事に直面すると、私たちの体内時計は乱れやすくなるだけでなく、適切なリズムに戻すことも難しくなることがわかっています。とくに、仕事や子育て、人との関わりといった、一定のリズムで毎日決まって行ってきた社会的活動(日課)が失われると、体内時計が変調をきたし、正しく作動しなくなってしまうます。結果として、不眠や食欲低下、元気がなくなったり、つらい気分になったりといった、不快な心身の症状が生じることがあります。

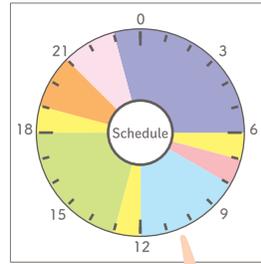
たとえ新型コロナウイルス感染症の流行のように、生活が混乱している最中であっても、体内時計が正確に働くように努めることで、つらい気分をやわらげることができます。

規則的な日常生活を送るために役立つポイントをいくつかご紹介します。

The COVID-19 Pandemic and Emotional Wellbeing:  
Tips for Healthy Routines and Rhythms During Unpredictable Timesより抜粋改変  
[https://www.isbd.org/Files/Admin/COVID\\_PSA\\_all\\_Languages.pdf](https://www.isbd.org/Files/Admin/COVID_PSA_all_Languages.pdf) (2022/4/5 参照)

## 1 毎日の日課を設定する

自宅待機や在宅勤務であっても、  
毎日決まって行う日課を設定しましょう。  
そうすることで、  
あなたの体内時計は  
安定して働くようになります。



## 2 毎日同じ時刻に起きる

毎日、同じ時刻に起きましょう。  
決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために  
最も大切です。



### 3 毎日一定時間を屋外※で過ごす

毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう。  
体内時計の時刻あわせには、朝の光が欠かせません。  
朝といっても、お昼近くよりは  
午前中の早い時間帯が  
望ましいでしょう。

※ 密閉・密集・密接 の3密の状況を避け、  
一人でいられる場所



### 4 外出が困難なら、窓際で日光浴を行う

もし、あなたが外に出られないとしても、  
少なくとも2時間は窓際で過ごし、  
日の光を浴びながら  
心の落ち着ける時間を持ちましょう。



### 5 毎日行う活動の時間を決める

在宅での仕事や学習、  
友人との電話、料理など、  
毎日行ういくつかの活動は  
やる時間を決めましょう。  
そして、毎日、同じ時間に行いましょう。



## 6 毎日運動をする

毎日、運動をしましょう。  
できれば、毎日同じ時間帯に  
体を動かしましょう。



## 7 毎日同じ時間に食事をとる

毎日、同じ時間に食事をしましょう。  
食べたくない時もあるかもしれませんが、  
それでも時間が来たら少量でも良いので  
何かを口にしましょう。



## 8 人との交流をもつ

人との交流は、たとえ社会的距離確保の期間中であっても大切です。

リアルタイムに考えや気持ちを分かち合えるような人はいるでしょうか？  
テレビ電話や音声通話のみならず、SNSやチャットのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。  
毎日、同じ時刻にそういった相手とコミュニケーションをとる機会をもちましょう。



## 9 昼寝は避ける

日中の昼寝（とくに午後遅くの昼寝）は避けましょう。  
もし、どうしても昼寝が必要な方は最大でも30分以内に抑えましょう。  
昼寝は夜の深い睡眠を妨げます。



## 10 夜間に明るい光を浴びるのを避ける

夜間に明るい光（とくにブルーライト）を浴びるのは避けましょう。

パソコンやスマートフォンのディスプレイから出るブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことがわかっています。



## 11 起床と就寝の時間を決める

自分自身にあった起床と就寝の時間を決め、その睡眠リズムを保つようにしましょう。

もし、あなたが夜型ならば、たとえば家族の人より少し遅く寝て、少し遅く起きることになったとしても大丈夫です。

毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。



\* 新型コロナウイルス感染症については、まだ分かっていないことも多く、今後新たに情報が更新される可能性がありますので、最新の情報をご確認ください。

(参考) 厚生労働省：新型コロナウイルス感染症について  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html) (2022/4/5 参照)

## 日常生活を規則的に送るための自己管理術

- 1 毎日の日課を設定する
- 2 毎日同じ時刻に起きる
- 3 毎日一定時間を屋外で過ごす
- 4 外出が困難なら、窓際で日光浴を行う
- 5 毎日行う活動の時間を決める
- 6 毎日運動をする
- 7 毎日同じ時間に食事をとる
- 8 人との交流をもつ
- 9 昼寝は避ける
- 10 夜間に明るい光を浴びるのを避ける
- 11 起床と就寝の時間を決める

医療機関名