

# アフターコロナを元気に生き抜く —ストレスとの上手な付き合い方—

精神科医

公益社団法人日本精神保健福祉連盟 常務理事

大西 守

新型コロナウイルス感染症が世の中にもたらしたもの

従来より、政府主導で働き方改革を模索する動きが出ていましたが、実際には経済界・労働界の反応は今一つだったように思われます。このような中、今回の新型コロナウイルス感染症の拡大・蔓延に伴い、飲食業・観光業を始め多くの組織・企業において経済的困難や精神的な苦痛に直面しました。依然として全国民が感じている、言いたいのではない不安も続いています。

そして、具体的な感染症対策として、在宅勤務の導入、出勤時間の枠組みの柔軟化など、どの組織・企業においても、多様な働き方を模索せざるを得ない状況に置かれ、一気に多様な働き方が産業界に浸透し、アフターコロナになってもその動向は変わりません。まさに、新たな産業革命といっ

てもよいでしょう。

一方で、不慣れた働き方に多くのストレスが生じているのは間違いないと思います。女性の自殺者が急激に増えていますが、在宅勤務に加え、家事や育児などとのオン・オフが不明瞭になるストレスが背景にあったと推測されます。

もちろん悪い面ばかりではなく、働く人々・経営者、その家族にとって、「働くことの意味」 「多様な働き方」 「他者とのスタンス」 などについて改めて考える機会になったという前向きな受け止め方も必要です。

## アフターコロナ時代の、ストレス対策のヒント

1. 引き続き三密を避ける工夫をする  
個人の対応だけでは難しい部分もありますが、テレワーク（在宅勤務、サテライト

オフィス、レンタルオフィスなど）の積極的な導入が続く見通しです。また、通勤時間の変更などで、ラッシュアワーを避けられる工夫をしましょう。

対面式の会議などでも、参加者を少なくしたり（一部オンライン参加など）、ソーシャルディスタンスを確保しながら効率的に進めたいものです。

2. 在宅勤務であっても、規則正しい生活を心掛ける

規則正しい睡眠リズム・生活リズムは健康の基本です。仕事に集中し過ぎて、「気が付いたら夜中まで仕事をしていた」という事態は避けなければなりません。一時間に一回は10分の休憩を取るなど、一定のルールを決めましょう。毎朝のオンラインなどによるミーティングでのチェックも大切です。

「コロナ太り」という言葉も生まれましたが、引き続き間食を避け、食生活にも気を配りたいところです。とりわけ、飲酒には気を付けてください。

3. 家庭内であっても意識して距離を保つ  
ご夫婦・子どもさんも従来に比べて在宅が多くなり、お互いに顔を合わせる時間が増えた家庭も少なくありません。本来は好

ましいことですが、どんなに仲の良い家族であっても四六時中顔を突き合わせていると、つまらない軋轢が生じます。家庭内であつても、「こころの距離」も「物理的距離（住宅環境によりますが）」も意識して設けましょう。

#### 4. 適度な運動はとても大切である

外出自粛の影響や、新型コロナウイルス感染症が心配でスポーツジムやスイミングプールに通うことを控えて、せつかくの運動習慣が中断し、運動不足になっている方も少なくありません。少し昔を思い出して、運動を再開してください。

また、運動が苦手な方でも気軽に導入できるのが、ウォーキングやストレッチです。ウォーキングについては、詳しく後述します。

#### 5. 今こそオシャレ心を忘れない

様々な自粛要請が続き、在宅が多くなると、身だしなみに気を使わなくなる傾向が見られました。アフターコロナになつても、マスクを外して素顔をさらすことに抵抗感がある人も出てきました。とはいえ、ストレスが多い時代こそ、内面も外面もオシャレを心掛けたいところです。その余裕が、更にあなたを輝かせてくれます。

6. 自分自身を見つめて、得意・不得意を  
意識する

コミュニケーションが苦手で、職場で孤立したり、仲間との連携がうまくいかない方も多いでしょう。自分自身の性格や考え方の癖に気が付いていない方も少なくありません。そうした場合は、自身の行動パターンや思考パターンについて、じっくりと見直してみることもお勧めです。自分への気が付きが難しい場合には、アンガーマネジメント（怒りのコントロール）、自律訓練法、アサーション（適切な自己主張）、認知行動療法、マインドフルネス、動作法などの平易な解説本やeラーニングが多く出ているので、それらを活用しながら勉強するのも一つの方法です。

#### 7. 遠慮なく援助を求め、相談する

自分が困っているときに我慢し過ぎて、周囲の家族や仲間相談するのが遅れてしまふことがあります。とはいえ、辛かったり不安なのはお互い様です。職場でも家庭でも、上司・同僚、家族と気軽にグチを言い合える関係を構築しましょう。あなた自身が良き支援者になれることも忘れないください。

8. 必要により外部の相談機関を利用する  
悩み事によつては、身近な人にはかえて相談しづらいことがあります。また、新型コロナウイルス感染症の心配から外出を控え、相談できていない方もまだまだ多いようです。そうした場合は、公的な相談機関の活用がお勧めです。相談手段も、対面式はもとより、電話、メール、オンライン、SNSなど多様なツールができています。自分に使いやすいツールを試してみましょう。

### 働く中高年が安心できるストレス管理

定年の引上げなど、働く人々の高齢化が進んでいます。一方で、中高年になると、以下のような課題が出現します。できれば、四〇代からご夫婦や子どもたちと一緒に考えてみましょう。

#### 1. 自分自身の心構えを再検討する

ある年齢に達すると、自らの可能性の限界を受け入れ、業務や人生に対する過剰な夢を捨てて現実を直視していかなければなりません。また、仕事に油が乗り切っている時期は、仕事のやり方や自己の生き方・価値観へ過剰な確信を抱くあまり、知らず

知らずのうちに周囲の同僚や部下に自分流を押しつけていることが少なくありません。今一度、柔軟な思考や行動を取り戻す努力を心掛けたいものです。

## 2. 自分なりのストレス解消法を持つ

仕事面での充実だけでなく、人生の充実度に大きな役割を果たすのが、「生きがい」や「趣味」です。当然のことながら、「生きがい」や「趣味」は簡単に身に付くものではないので、若いときから自分なりの「生きがい」や「趣味」を育てる姿勢が大切です。仕事が趣味という仕事人間（ワーカホリック）にとっては、退職後に大きな試練が待ち受けることにもなりかねません。また、二人以上の話し相手を確保することも大切なことです。この二人という意味は、家庭の内と外に一人ずつという意味と、一人だけだとその相手と気まづくなったりとに困るといふ二つの意味があります。

## 3. 中高年こそ適度な運動を心掛ける

適度な運動も必須です。健康寿命は体力面だけでなくメンタルヘルスからも大切です。一番気に入っている運動に取り組んでくれればよいのですが、これから始めようという人にはウォーキングや水中ウォーキ

ングが無難です。運動が苦手な人や女性であっても自分のペースで無理なく続けられるからです。夫婦やグループで行えば、単に運動効果が得られるばかりでなく、仲間づくりにも役立つでしょう。

## 4. 人的ネットワークを拡大させていく

働く人々にとって、人的交流の範囲は家族を除けば職場関係者になりがちです。しかしながら、組織や職場の枠組みにこだわらない人的ネットワーク構築も忘れないでください。とりわけ、退職後においては地域との関わりが不可欠で、若いときから地域の輪へ参加しておくことが望まれます。さらに、子どもたちが独立した後の、夫婦だけの生活パターンが描けているでしょうか。

## 5. 適切な治療ネットワークを構築する

中年期以降は、あらゆる面で健康に支障が出てくる可能性が高くなるのが現実です。したがって、気軽に相談できる家庭医の確保と、持病がある場合には適切な専門医療機関を利用できる段取りがつけられていることが望まれます。もちろん、健康保険の加入・継続は必須です。

## 6. 経済的な問題も直視する

経済的な備えとして、ローンの返済、年金の積立て、年金の活用、住居の確保は進んでいますか。こうした準備と心構えは、メンタルヘルスにとっても重要事項です。再就職を希望する場合には、具体的な条件などのイメージが出来上がっているでしょうか。

### ウォーキング導入の実際

事前チェックはとても重要です。持病（特に脳・循環器障害や腰痛など）があれば、事前に主治医と相談しましょう。何といたっても、無理しないことが大原則です。

#### 1. 事前の準備

特別な準備は必要ありませんが、左記があると長続きします。

- ・歩きやすく恰好の良い服装（特に帽子やサンングラスは不可欠）を準備
- ・ウォーキングシューズ（最近信じられないぐらい高性能なものがあります）を買う

・歩数計（スマホでも構いません）を準備して客観的な歩数を確認すると、目標設定がやりやすい

・地図を買って、知らない場所を歩いたり、身近な場所の魅力を再発見することを目標にする

・日焼け止めクリームを忘れずに

## 2. 歩き方のチェック

・背筋を伸ばして顎を引いて歩くという姿勢のチェックは大切。自分ではなかなかチェックしづらいので、家族などお互い見てもらおうとやりやすい

・いつもより一〇cm、一五cm歩幅を広げて歩く

・終わったときは、軽く汗をかいたり、息が少し上がるぐらいが一つの目安となる

## 3. ウォーキングを始めたら

・天候をチェックして、体調に合わせて無理しない

・少しずつ負荷をかける（歩数を目安に）

・原則的には、週三回以上実施する（一日にたくさん歩くのは危険）

## 4. ウォーキングの効用

・老若男女を問わず、誰にでも簡単にできる

・生活環境・生活習慣に合わせてバリエーションが豊富

・運動負担が軽く、事故やケガが少なく、

長続きしやすい

・体力の維持・向上や脳機能の活性化が期待できる

・ストレス解消と自律神経系の安定が期待できる

・「歩く」という基本動作は、自分自身を見直す契機になる

・グループや家族での実施は、コミュニケーションが深まり、人的ネットワークが広がる

## メンタルクリニックなどへの受診の目安

残念ながら、適切なストレス対策をしていてもメンタルな病気になる人は少なくありません。メンタルクリニックの受診の目安について、家族や職場のサポートによっても変わりますが、左記を参考にしてください。

また、メンタルクリニックの選び方ですが、土日や夜間の受診が可能かどうか、自宅や職場の近くの方が通院しやすいでしょう。原則的に、初診は予約制が一般です。

（受診の目安）

・日常生活・職業生活に支障を来たしているか

不眠、情緒不安定、自信喪失、著しい

体重減少など

・以前と比較して問題が顕在化している  
・勤怠の乱れ、仕事の能率低下、家事が億劫になる、趣味に没頭できないなど  
・家族や産業医・上司などからメンタルクリニック受診を勧奨される

## Profile

おおにし まもる  
大西 守

（公社）日本精神保健福祉連盟 常務理事  
日本外来精神医療学会理事長、日本精神衛生学会常任理事、日本産業精神保健学会理事、日本社会精神医学会理事、日本精神科産業医協会理事、日本スポーツ精神医学会名誉理事、日本パラスポーツ協会医学委員などを兼務。公的なものとして、厚生労働省ポータルサイト「こころの耳」運営委員会委員、人事院「心の健康づくり指導委員会」委員、環境省健康管理医などを務める。

『新訂版・職場のメンタルヘルス100のレシピ』（金子書房）、『人事・労務担当者のためのリワーク活用マニュアル』（雇用問題研究会）など著書多数。

