

先の見えない不安な状況の中 在宅勤務を続けるうえで 健康を維持するためのヒント



COVID-19（コロナウイルス）が世界中に蔓延している中、特に在宅勤務を行う上で、健康を維持していくための重要なアクションがあります。あなたとあなたの家族を身体面、社会面、経済面、精神面でサポートするために利用できるツールやリソースも数多くあります。ここでは、今後数週間および数か月にわたって、これらの困難な時期を乗り切るのに役立つ健康のヒントをご紹介します。

身体面

- 家庭でも**ウイルスから身を守る習慣**を心がける。－手を洗う、手で顔を触らない、咳やくしゃみをする時は鼻と口を覆う、表面の清潔を保つ
- 常に健康状態をチェックし**、症状がある場合は地域の保健機関等のガイドラインに従う。
- 三密を避け**、新鮮な空気を吸い、日を浴びる。部屋の喚起に心がけ、新鮮な空気に入れ替える。
- 健康的な**睡眠を維持**する。
- 健康的な食事**を心がけ、自然食品、新鮮な果物と野菜を摂る。
- 水をたくさん飲んで**、水分を保つ。
- 日中は**立って動き回る**ようにする。－習慣にするためにアラームを設定するのも有効。電話をする時は立つようにしたり、肩や手首を回す運動、手・首・腰のストレッチ、柔らかいボールやハンドグリップを握るなどのエクササイズを取り入れる。
- 運動を日課に-オンラインの無料の**運動アプリ**を探してみる。
- 自分自身で、または自分と同僚・友人・家族と一緒に**努力目標をたてる**。
- 行政機関や健保組合等のHP**から栄養やエクササイズの情報を活用する。

経済面

- 現在の市場低迷に慌てない**。退職後の貯蓄プランは長期的な投資です。
- 現在の自身の**財政状況を見直し**、不必要な生活費を削減する方法を探してみる。
- 必要に応じて、病気休暇や短期/長期の所得補償制度などの**会社または政府機関等が提供する補償制度**を確認する。
- 政府や公共機関が実施する緊急資金援助、財務相談等の情報に気を配る。

精神面

- 仕事と私生活との間に心理的な境を設けるため、可能であれば、寝室と**仕事場**を一緒にしないようにする。
- 心を休めるために、仕事、ニュース、ソーシャルメディアから離れる時間をとる。
- マインドフルネス**（深呼吸する、瞑想する等）、今この瞬間に集中する状態になる時間をもつ。
- メンタルヘルス活動のための、**無料または会社が提供する情報やアプリ**を探す。
- 政府の時限的措置で初診も可能となったオンライン診療（遠隔診療）の利用や、会社や健保組合が提供する**オンラインメンタルヘルス支援**を受ける手段もあります。
- 自分や家族がストレス、うつ、不安を経験している場合、**EAP（従業員支援プログラム）または地域のメンタルヘルスリソースに連絡する**。24時間年中無休の場合が多い。
- 外出自粛という状況がもたらすメリットを活かす。パズル、読書、音楽鑑賞、美術館のバーチャルツアー、Netflixシリーズを見るなど、**リラックスしましょう**。
- 情報を過剰に取り込むことは避ける**。最新の情報を入手することは重要である反面、現在の世界の状況について過度に知ろうとすると、不安や苦痛の感情を高める可能性があります

社会面

- マネージャーや同僚と定期的かつ頻繁に連絡をとりあう**。バーチャル/ビデオ・インスタントメッセージ/テキストメッセージ、電話での会話など複数のチャネルを使用してみる。
- バーチャルツールを使用して、**友人や家族とのつながりを維持する**。誰かに連絡することで、苦痛や孤立感を和らげることができず。
- ソーシャルメディア**を利用して積極的に発信。動画アプリや音声アプリで共有する。
- 職場やコミュニティで、**他の人を助ける**方法を見つける。
- 可能であれば、在宅勤務用のスペースを確保し、**仕事の場として尊重してもらえよう家族の理解を得る**ことも大切です。
- できる限り、オフィスにいる時と変わらぬよう、**定期的な作業スケジュールと作業習慣を守る**。

これらのシンプルなヒントをできるだけ実践すれば、この嵐を乗り切るための強い心と体をキープできるでしょう。

もとの日常が戻ってきたときに、あなたが取り組んだいくつかの習慣となって継続できれば幸いです！

