

## 【住まいの処方箋】室内のストレスを減らす（1）

### 在宅勤務では休憩中に「呼吸法」を

2020.4.16



小林由佳医師

在宅勤務をしている人も少なくない昨今、知らないうちにストレスがたまっているかもしれない。精神科・心療内科「メディカルスイッチクリニック」（東京都渋谷区）でも最近、「不安感が強くなってきた」「寝つきが悪くなった」などと訴える人が現れているという。同クリニックの小林由佳医師が在宅勤務におけるストレス解消法をアドバイスする。

「平日はこれまでの日常を維持し、『何時から何時まではこれをする』という1日のスケジュールを決め、リズムよくこなすようにしていきます」

だが、なかにはスムーズに進まないことがあるかも。そんなときはスケジュールを振り返り、無理やり詰め込んでいないか見直したい。業務中は、たとえば、1時間集中したら10分休むといった方法がよいそう。

「自宅だと集中力が途切れがち。タイマーで集中できる時間を計ります。30分～40分でもいい。効率よくやれば普段より集中できるはず」

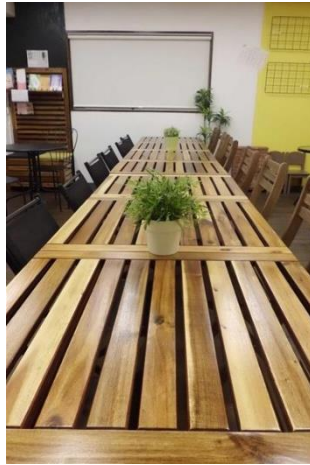
休憩は5分～10分。その間には、「3～4秒かけて吸い、ゆっくり7～8秒かけて息を吐いていく『呼吸法』や、両肩を思い切り耳の近くまで引き上げて一気に力を抜く『筋弛緩（しかん）法』を5分ほどやります」。これでメリハリがつき、仕事の効率がよくなるそう。

子どもにやったら、スケジュール表を作って壁に貼っておくのもよさそう。ただ、「7～8割できれば合格。あまりきっちりやることに意識を向けすぎないように」とも。もちろん、休日はこれまで通り、ゆっくり仕事を忘れて過ごそう。

在宅勤務になると、通勤時間が減った分、朝に余裕ができる。つい朝寝してしまいそう。「起きる時間はずらしても1時間。普段6時起きなら7時まで。2時間ずらすと生活リズムが狂い、安定した睡眠が得られなくなります」。余った通勤時間は有効に使いたい。詳細は次回に。

（不動産・住生活ライター 高田七穂）

## 【住まいの処方箋】室内のストレスを減らす（2） 空いた通勤時間で身体を動かす、情報に触れる時間を決める



リラックスした環境を。写真はメディカルスイッチインクリニックの院内風景

在宅生活でたまりがちなストレスを少しでも減らしたい。東京都渋谷区の子精神科・心療内科のメディカルスイッチインクリニックの小林由佳医師がノウハウを伝授する。

在宅勤務では、通勤時間が減少するため、その分、余裕が生まれる。

「その時間を家の中で身体を動かす機会に使いましょう。通勤で使う朝の時間と体力を、掃除や運動などに充てるのです。帰宅時間は、普段忙しくてできない身体のケアにするとよいでしょう。たとえば、シャワーではなく浴槽に入るだけでもリラックスでき、よい眠りにもつながります」

つい手が延びがちなコーヒーは、「胃の負担が増すので、ノンカフェインや違う飲み物に変えます。午後に飲むと睡眠にも影響します」とのことだ。控えたい。

ところで、身体を動かす機会が減ると、どうしても寝つきが悪くなる。小林医師によると、不調の始まりは眠りから始まるのが少なくない、という。「寝る前にヨガや瞑想（めいそう）などを5分行くと、脳の興奮を抑えられます。また、抵抗があるかもしれませんが、一時的に睡眠薬を使う方法も。早めに合う薬が見つければ、2週間～4週間で切り上げられる可能性があります」

情報の遮断も大切。今はテレビやインターネット、新聞を見るとほとんどが新型コロナウイルス関連のニュース。いやでも入ってくる。

「1日のうちで情報に触れる時間や番組を決めます。たとえば、『コロナはこのニュース1時間だけにしよう』などとするのです。長く見ても得られる情報にさほど違いがありません。フルに情報を脳に入れてしまうと頭が100%新型コロナに左右されてしまい、ほかのことにも影響が及びます。他の大切なことが考えにくくなり、判断も鈍ることがあります」。ストレスを増やさないためにも情報カットに努めたい。