

新型コロナウイルスによる
生活制限下で
健康な日常生活を送るために

学生編



作業療法を学ぶ皆さんへ

- 皆さんは、歴史上にない世界的感染症の流行にさらされ、本来では新年度であるはずにも関わらず、大学や臨床実習に全く行くことができない状態になっている人もいるでしょう。
- また、サークル活動、アルバイトや、友人との話しなど、大学生活で楽しいとされる事柄が全て制限されている状態にあるかもしれません。
- このような中、人によっては学習意欲が失われてしまったり、または偏った生活の中で健康を損ねてしまったりする人が出てきてしまうかもしれません。

- 
- 今後生活制限がいつまで続くのかは明確ではありませんが、そのような状態においても、大学や臨床実習が始まった時に、すぐペースを作れるように、健康で、かつ学習意欲を保ち続けている必要があります。
 - 健康の維持のためには、ウイルスに感染しないこと、させないことは、大変重要なことです。
 - しかしそれと同じくらい、心身の健康にも気をつけること、そして、学生として学習意欲と学習態度を保ち続けることも重要です。

日常生活と健康

- 私たちの健康は、私たちが日々行うこと（作業）に大きな影響を受けています。ここでは、朝起きてから寝るまでの間に行う食事、清潔の維持、学習、遊びなどの活動を「作業」と呼んでいきます。
- 無理に何かをし続けること、全く何もしない状態で続けることは、健康に悪影響を及ぼします。また、不規則な生活が続くと健康が損なわれます。
- 新型コロナウイルスの影響下でも、健康な生活を送るために、あなたの日常生活を6つの視点から見直してみましよう。



目次

1. 学習
2. セルフケア
3. 楽しみ
4. 作業を行う空間
5. 作業を行う時間
6. 作業と役割

1. 学習

- 学習は、大学生にとって、最も重要な作業の一つです。
- しかし、自宅で1人で学習を進めるのは決して容易なことではありません。
- 自宅学習を進めていく準備として、次のことを行いましょう。
 - 学習環境を整える（スライド18参照）。
 - 大学の時間割に合わせ、授業課題、予習・復習時間を含め、平日、および週末の生活スケジュールを作る（スライド7参照）。
 - 授業課題の内容に合わせ、自分の学習実施量を想定し、1日に行う到達目標を決める。
- 準備ができたなら、自分が決めた学習環境で、生活スケジュールに従い、毎日決まった時間に学習を行いましょう。
- 実施の状況、目標の達成度、急に行わなければならないことなどに合わせ、毎日、朝晩スケジュールを微調整しましょう。

学習

- 学習にあたっては、教科書、e-book、図書館のリモートアクセスが活用できます。
- 一度に、長時間学習を行うのではなく、毎日、こつこつと学習を進めてください。予習・復習を含め、毎日8時間程度の学習時間を作りましょう。
- わからないことなどは、意識して、クラスメート、友人と連絡をとり、相談しあうと良いでしょう。
- また、小さなことでも、積極的にメールやオンラインを利用して、授業担当教員や担任に質問してください。教員のメールアドレスは、大学ホームページより確認することができます。
- 生活スケジュールは、この次の例を参照してください。

生活スケジュール 例

平日

am		pm											am										
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5
睡眠	起床・検温・身支度	朝食準備・朝食・片付	メールチェック 学習準備	学習	休憩・ストレッチ	学習	昼食準備・昼食・片付	学習	休憩・ストレッチ	学習	休憩・散歩	買い物	夕食準備・夕食・片付 家族・友人と会話	パーソナルプロジェクト	学習	入浴	就寝準備	睡眠					

休日

am		pm											am										
6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5
睡眠	起床・検温・身支度	朝食準備・朝食・片付	メールチェック	掃除・洗濯	昼食準備・昼食・片付け	テレビ	パーソナルプロジェクト 買い物	家族・友人と会話 夕食準備・夕食・片付	学習	翌日学習準備	入浴	就寝準備	睡眠										

2.セルフケア

- セルフケアとは、自分の健康を維持するために行う作業のことで、食事、入浴、洗面、排泄、睡眠、運動、買い物、掃除、病院・歯医者に行くことなどを含みます。
- 自宅に、自分の健康を保つために必要な、食料、石鹸、洗剤、紙類があるかを確認しておきましょう。買いだめをする必要はありません。もし、これらの物が手元にない場合には、援助を求められる人や場所を確認しておきましょう。
- 定期的に病院や歯医者などに通っている人は、診察をうける前に、施設が通常通り空いているかを確認しましょう。
- 心の健康にも気を配りましょう。不安や孤独感が強い時に話ができる相手や場所を確認しておきましょう。

セルフケア：

感染対策

- 毎朝、体温測定（検温）と記録の作業を行いましょう。
- 発熱等、風邪症状が見られたときは、外出しないようにしましょう。
- 感染の疑いがある場合には、帰国者・接触者相談センターに連絡しましょう。
 - 感染に関連する症状は、下記を参考うにしてください。
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000596905.pdf>
 - 帰国者・相談者相談センターは、下記を参考にしてください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html
- 自分や家族に感染が確認された場合には、担任教員に連絡してください。

食事

- 適切な栄養の摂取が免疫力を高めることにつながります。
- バランスの良い栄養のある食事をきちんと摂るようにしましょう。
- 持ち帰り・出前・外食だけに頼らないようにしましょう。長期に及ぶと経済的負担になりますし、栄養が偏る可能性があります。
- 新鮮な野菜や果物を買って、料理の本やオンラインで調理法を調べ、料理のスキルを磨きましょう。

買い物

- 買い物に出かける時は、自分の暮らす地域の店の開店の状況、時間を確かめ、出かけましょう（出かけることは、気分転換のために良いことでもあります）。
- オンラインショップを使ったことがない人は、オンラインの注文を試す良い機会かもしれません。
- 体調が悪い人は、買い物に出かけることを控えましょう。どうしても出かけなければいけない時は、必ずマスクをしましょう。

運動

- 外出制限の状況では、体を動かす機会が制限されます。
- 適度な運動は、体および心の健康の維持にも重要です。生活スケジュールに、意識的に運動をする時間を入れましょう（スライド7参照）。
- インターネットの運動の動画などを活用し、ストレッチや筋力強化を行いましょう。家にあるトレーニング器具が使うのもよいでしょう。
- 家事など、家のことをする時には、ついでに軽い運動をしましょう。
- 社会的距離の維持を十分意識した上で、人ごみのない場所に散歩に行く、近所をジョギングする、犬の散歩をする、自転車で公園に行くなどをしてみましょう。

休息

- 外出制限の状況では、活動と休息の境が曖昧になりがちです。生活スケジュールに休息時間を入れ、意識的にメリハリをつけて生活するよう心がけましょう。
- 「明日どこにも出かけなくていい」と思うと、夜更かしをしがちになり、その結果、朝、時間通りに起きられなくなります。
- 寝る時間、起きる時間を規則正しく保ちましょう。
- 寝る1時間の前には、スマホやコンピューターなどの電源を切りましょう。
- 眠れない場合には、カフェインの入っていない温かい飲み物を飲んだり、ぬるめのお風呂に入ったり、リラックスできる音楽を聞いたりして、自分のネジを緩めてください。

3. 楽しみ

- 楽しみを感じる作業は、喜びをもたらし、明日への活力を生み出してくれます。健康の維持のために、楽しみを感じる作業を続けることがとても大切です。
- 楽しみを感じる作業をいつもどおりにできない場合は、その代わりになるような方法を工夫しましょう。楽しみを感じる作業や楽しみの感じ方は人によって異なります。どのような工夫ができるか、自分なりに考えてみましょう。
- ただし、テレビや動画を見続けるようなことは避けて下さい。
- 楽しみを感じる作業の継続には、例えば、次のような例があります。

例えば...

- ライブに行くことが好きな人：自分の好きな音楽のアルバムやコンサートのライブ映像を見る。友人と同じ動画を同時に見て、電話などを通して話す。
- 買い物が好きな人：カタログや案内を見て自分が買いたいものや、買えそうなものについて考える。
- 旅行が好きな人：旅行のパンフレットや本をみて、旅行の計画をたてる。
- 楽器の演奏が好きな人：“おこもりウェブ発表会”を企画する。
- 本が好きな人：図書館の電子サービスにアクセスして、本、雑誌、オーディオブック見たり、聞いたりする。
- 自然に触れることが好きな人：他の人と接触しない場所にドライブしたり散歩したりして、風景を楽しんだり、新鮮な空気を吸ったり、新し景色を見たりする。

パーソナルプロジェクト

- 外出制限のある今は、アルバイト、サークル活動、友達と話していた時間などが空いてしまっているかもしれません。しかしこの時間は、自分にじっくり向き合ったり、自分が手をつけていなかったことに着手できる絶好の機会です。自分のパーソナルプロジェクトを見つけ、始めてみましょう。
- 例えば...
 - これまで撮ってきた動画や写真を整理する
 - ピアノやギターで新しい曲が演奏できるようにする
 - 新しい料理レシピを習得する
 - インターネット講座で資格をとる
 - 部屋の模様替えをする
 - 押し入れや、引き出しの整理をする
 - やらなければいけないと気になっていたことをやり終える

4. 作業を行う場所

- 私たちの日々の生活で行う作業は、私たちを取り巻くものの中で、行われます。
- 作業を行う空間には、作業を行う上で使う場所だけでなく、作業を行うときに使う物、作業を行う背景にある物、物と物との距離、物と自分との距離などがあります。
- 作業の空間は私たちの五感を刺激します。空間を変えることで、作業の効率、満足感、達成感を変えることができます。

学習環境：

- 自宅学習では、家の中で、比較的長時間、快適に学習できる環境を整えることが重要になります。
- 学習に集中できるような場所を見つけてください。そこに、適切な高さの机、椅子、コンピュータモニター、キーボード、マウスを設定してください。
- 大学から、オンラインで、課題をうけとったり、送ったりできるようにプリンターやインターネット環境を設定してください。
- 課題が実施できるような、本や資料を近くに整えてください。
- テレビやスマホなど、できるだけ、気が散るようなものは遠ざけてください。
- 集中したいときは、耳栓を使っても良いかもしれませんが。
- オンライン授業ができるように、オーディオ機器やマイクを準備してください（指示を待ってください）。

学習環境以外の空間

- 外出や活動の制限の中では、家で長時間過ごすことが多くなります。家の空間にメリハリをつけ、自分がリラックスできる空間を作りましょう。
- リラックスできる空間で、聴覚、味覚、嗅覚、視覚、運動感覚など、自分の好きな五感を満たす作業を行いましょよう。
- 例えば、
 - 好きな音楽を聴く、アロマオイルを焚く、ストレッチや運動をする、ハーブティーやコーヒーを飲む、花や緑を飾る、趣味の本や材料を置くなどがあります。

5.作業を行う時間

- 私たちの生活は、朝起きてから寝るまでの時間、様々な作業により構築されています。これらの作業は、バランスとルーティンの視点からみることができます。
- 作業のバランスとは、作業の適度な組み合わせのことです。心身の健康維持のためには、異なる性質の作業を偏りなく行うことが重要です。
- 作業のルーティンとは、生活の中で、一定の作業を一定の順番や方法で行うパターンがあることです。パターンがあることで、私たちは作業を効率よく進めることができます。これは、私たちに安定感、一定の満足感、達成感を与えます。
- 作業のバランスやルーティンは、普段はほとんど意識することがありません。しかし、普段と異なる生活を強いられている状況では、作業の組み合わせやパターンを意識し、調整する必要があります。
- 作業のバランスやルーティンについて、さらに説明を加えます。

時間：バランス

- 作業のバランスには、次のような見方があります。
 - 静的作業（じっとしている）と動的作業（動き回る）
 - 社交的作業（多くの人と交流する）と個人的作業（1人で行う）
 - ストレス作業（緊張する）とリラックス作業（緊張が緩む）
- 作業バランスがとれた生活スケジュールを作りましょう（スライド7参照）
- 外出や活動が制限されている状態では、静的作業が多くなる可能性があります。生活スケジュールに、意識的に、動的作業を入れましょう。
- 学習の間でも軽いストレッチ運動をしましょう
- 電話では立って話しをする、本や資料はソファで読むなどの工夫をしましょう。

バランス

- 一人暮らしであれば、個人的作業が多くなるかもしれません。意識して社交的作業（電話等で家族や友人と話すなど）を取り入れましょう。ラジオのトーク番組を聴くことも、孤独感をやわらげることに役に立つことがあります。
- 家族と暮らしている人は、制限された空間で密度の濃い社交的作業の機会が多くなるかもしれません。1人で作業行う時間を作りましょう。
- 1日、1週間の中に、ストレス作業（一定の課題を一定時間内に仕上げるなど）とリラックス作業（音楽を聴くなど）を上手く組み合わせましょう。
- ニュースを見続けられないように気をつけましょう。ニュースは不安を煽るだけでなく、しなければならぬことを妨害してしまいます。
- ひとつの道具（コンピュータ、スマホなど）を使って長時間過ごしたり、同じ場所に居続けたりしないようにしましょう。

- 作業のルーティンには次のようなものがあります。
 - 朝いつも同じ時間に起き、顔を洗い、トイレに行き、身支度を整える。
 - 月・水・金は、4時からアルバイトに行く。
 - 毎週土曜日の午前中に洗濯と掃除をする。
 - 日曜日は、家族と買い物に行く。
- 混乱した状況の中でも、健康に、自分らしい生活を続けていくためには、生活にルーティンを作り出すことが必要になります。ルーティンを意識して生活スケジュールを作りましょう（スライド7参照）。
- 起床時間、睡眠時間を決めましょう。また、きちんと食べ、休み、眠る時間を確保しましょう。

- 学習行う時間を決めましょう。自宅での生活でも、出来るだけ通常の学生生活を想定して、規則正しく生活するよう作業を配置してください。平日と週末を分けてスケジュールを作るとよいかもありません。
- 例えば、
 - 大学に行くのと同じ時間に起床し、食事し、就寝する。
 - 大学の授業と同じ時間割で学習を行い、学習の間には休憩時間をいれる。
 - アルバイト、サークル活動等に使っていた時間は、自分のためのパーソナルプロジェクト（スライド16参照）を行う。
- 毎日、できるだけ、生活スケジュールに沿って生活しましょう。ただし、変化する状況の中では、ルーティン通りにいかないこともあります。日々の生活に応じ、作業を柔軟に組み替えましょう。

7. 作業と役割

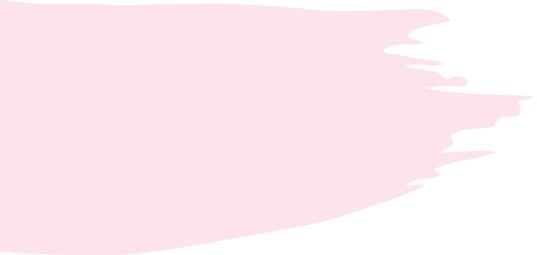
- 役割とは、自分を取り巻く人とどのような関係にあるか、それに伴わない何をするかを表すものです。私たちは、意識する・しないに関わらず、社会の中で何らかの役割をとっています。
- 役割には、学生、職業人、組織の一員、愛好家、親、兄弟姉妹、友人などが含まれます。自分が従事する作業には、多くの場合、役割が伴います。
- 外出制限の状況では、自分の役割が変化したり、協調されたりすることがあります。
- 自分の役割を見直し、自分が自分の役割をどのように成長させることができるか考えましょう。

例えば...

- 学生として: 指定された課題を進めるとともに、積極的にe-bookや図書館のリモートアクセスを使い、自ら学習を進めましょう。学習を進める上で、わからないことがあれば、教員に連絡しましょう。
- 自分が所属する組織やグループの一員として: オンラインで集まる機会があるか調べましょう。機会があればオンラインミーティングに参加し、いつも関わっている人との関係を維持しましょう。オンライン会議がない場合には、オンライン会議を企画してみましょう。
- 家族や友人として: こまめに連絡をとりましょう。家族や友人が困っていたら、話を聞き、手助けができる場合には手助けをしましょう。
- 地域社会の一員として: 自分の近くに住んでいる人について確かめたり、仲良くなったりすることもできます。近所のお年寄りの買い物を手伝うなどもできるかもしれません。

作業療法士として何ができるか考えよう

- 作業療法士は、人が人生の全ての時期において健康で幸福であることを支援する健康専門職です。
- 作業療法士は、人がしなければならにこと（自分の身の回りの世話をするなど）、したいこと（映画に行くなど）、してほしいと期待されること（仕事をする、課題を提出するなど）を作業と呼び、これに対する幅広い知識を持ちます。
- 病気、怪我、発達における困難、差別、貧困、そして今日のようなパンデミックの状態は、人が作業を行う力に影響を及ぼします。作業療法士は、人が健康に作業を行うことことができるように、人が変わるための支援をすべきか、作業や環境の調整をすべきかななどを、その人々とともに見極めていきます。

- 
- 人が変化するという事は、たとえば、筋力をつけたり、問題解決能力を高めたりということです。作業の調整とは、同じ作業を違う方法で実施したり、代わりになる作業を見つけたりすることなどが含まれます。環境の調整には、新しい道具を使ったり、空間の中にあるものの配置を変えるなどが含まれます。
 - 日常生活が制限され、健康が脅かされる可能性がある現在の状態において、あなたは作業療法を学ぶ学生としてどんなことができるでしょう。

最後に...

現在、私たちはいろいろな側面で混乱し、この混乱が日常生活に大きな影響を与えています。新型コロナウイルスは、私たちに大きな苦痛を与えています。しかし、ここから何か良いことが生まれる可能性がないわけではありません。

生活は、強制的にスローダウンしています。でも、これは環境のために良いことかもしれません。外出の制限は、家族や友人との絆を強めるきっかけになるかもしれません。

いろいろな制限下でも、私たちが私たちの生活を、健康に満足して過ごす方法、そして、この混乱や制限があるからこそ生まれる成長があるはずです。大変さの中に「良いこと」を見出し、育てていきましょう。

- ここにあるアドバイスは、現在の社会的状況に基づいていますが、今後の変化により、ここに記すものが当てはまらなくなる可能性があります。
- 参考資料：Lorrae Mynard：「Normal life has disrupted: Managing disruption caused by COVID-19」
(<https://www.otaus.com.au/member-resources/covid-19>)

杏林大学保健学部
作業療法学科
近藤 知子
tkondomtm@ks.kyorin-u.ac.jp
2020年4月