

「コロナうつ」予防 電話カウンセリング 100円～ … 緊急事態宣言で私たちにできること …

一般社団法人日本うつ病サポート協会(代表理事 中山裕介)は、新型コロナウイルス感染拡大による「緊急事態宣言」期間中のうつ病予防の対策として、「電話カウンセリング100円～」を実施いたします。

緊急事態宣言に伴い、今までの生活リズムが大きく変わりました。ストレスとは「変化」であり、変化が大きい場合や急激な変化は心への負担が大きくなります。この状況が続いたり、新型コロナウイルスが落ち着いた頃に「うつ病」にならないためにも、急激な変化を伴う「緊急事態宣言」でのストレスを少しでも軽減することが、「コロナうつ」予防につながるのです。

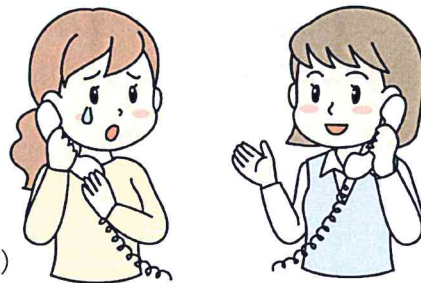
外出自粛やいわゆる「3密」を控えるこの時期に、私たちができることは、不安なことやストレスに感じていることなど普段我慢していることなどのお話を聴き、心の負担を軽減することだと思っています。

そこで、一般社団法人日本うつ病サポート協会は、自宅でも気軽に受けられることができる「電話カウンセリング」を「緊急事態宣言」の期間中1回100円～という価格設定で提供することにいたしました。

【概要】

電話カウンセリング(30分～40分)

- 期 間 2020年5月6日まで(緊急事態宣言の期間)
- 料 金 100円～(お気持ち程度お願いいたします。)
- 利用時間 10時～17時
- 受 付 HPの予約フォーム または 090-6874-5556(10時～17時)



新型コロナウイルスによるストレス

【ストレスとは】

うつ病の原因は「ストレス」です。このストレスを一言であらわすと「変化」となります。日常生活でも、この「変化」が大きいことや早いことでストレスに心が耐えることができず、うつ病を発症してしまうのです。新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく「緊急事態宣言」で、世の中に急激なスピードで大きな変化が起きており、同時に大きなストレスも伴っています。そのため人々の心の負担が大きく、ようやく落ち着いた頃にうつ症状があらわれやすくなってしまいます。

【心のメンテナンス】

ストレスで疲弊した心のメンテナンスには「回復」と「発散」という方法があります。新型コロナウイルスによるストレスについては、長期戦が予想されるため、「回復」よりも「発散」に力を入れストレスと向き合っていくことが、「コロナうつ」予防では重要となります。

【発散とは】

ストレス発散とは、自分の身体から何かを外に出すことです。例えば「スポーツ」。これは汗や感情を外に出します。「カラオケ」は大きな声を出す、「ヨガ」の呼吸法で息を長く吐き出す。このようにストレス発散とは、身体から何かを出しているのです。「緊急事態宣言」では、外出自粛により「スポーツ」「カラオケ」「ヨガ」などストレス発散に良いと言われていたことが制限されてしまいます。

【「コロナうつ」対策】

ストレス発散で効果があることは、「本音」を「安全な場所」で吐き出すことと言われています。「嫌だな」「辛いな」「なんで私だけ」などと思っても、愚痴を言うと「みんな同じだよ」「甘えだ」「もっと辛い人はいる」などのアドバイスなどを受ける場合があります。このアドバイスが「本音」を言えない環境にしているのです。ストレス発散は身体から何かを出すことですが、一番良いのは今の感情を言葉にして身体から外に出してあげることなのです。

「緊急事態宣言」によって大きくかかるストレスで感じたことを、アドバイスが来ない環境で吐き出すことが「コロナうつ」対策として効果的なのです。

【電話カウンセリング】

日本全体がメンタルを大きく崩しかねないこの状況下で私たちができることを話し合い、「電話カウンセリング」でストレス発散の一端を担うことを決めました。

私たち一般社団法人日本うつ病サポート協会では「お話を聴き、心の負担を少しでも軽減する」ことが私たちのできることと考えています。特に「緊急事態宣言」期間中は「感染の不安」や「金銭面の不安」「今後の不安」など、先が見えにくい状況で心が苦しいと感じている方が日に日に増えてきているのです。

そこでつい溜め込んでしまう気持ちを吐き出すための「電話カウンセリング」を100円～という利用しやすい料金で提供することにいたしました。辛い気持ちを抱えた多くの方に気軽にご利用いただきたいと思います。



【お問い合わせ】

一般社団法人 日本うつ病サポート協会 広報 中山 茜(なかやま あかね)

〒060-0003 北海道札幌市中央区北3条西7丁目1-1 SAKURA-N3 2階

TEL 090-6874-5556(10:00～17:00/定休日なし)

FAX 011-206-6360 E-mail info@utsu-support.com

URL <https://utsu-support.com/>

