

コロナ禍の仕事と生活にイキイキをもたらす6つのヒント

～脳の使い方は変えられる～

京都文教大学臨床心理学部教授

産業メンタルヘルス研究所長 中島恵子

05

「コロナ禍だからこそ基本を見直す」

新型コロナで今まで経験したことがない状況が生まれました。このような状況下であっても、皆さんよくご存知の睡眠、栄養、運動の3つの要素がなぜ大切なのかみていきましょう。大切だとは思っているけれど、なかなかしっかり向き合うことがない睡眠、栄養、運動に改めて注目してみましょう。睡眠、栄養、運動が脳にどのようなはたらくのか、脳のはたらきを構造化する神経心理ピラミッドをみてみましょう。



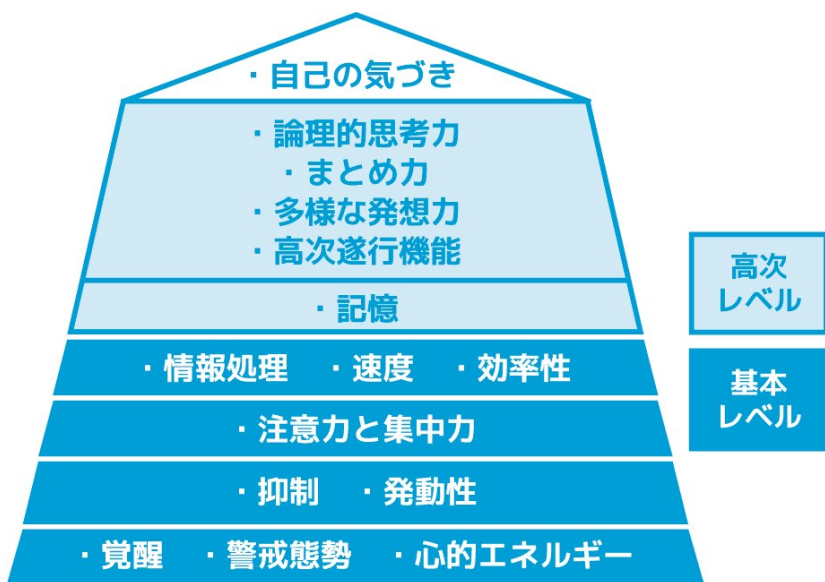
対処法：睡眠・栄養・運動を大事にしよう！



*ポジティブな記録をしよう

神経心理ピラミッド（図）をご存知ですか。脳のはたらきの構造をピラミッドで示したものです。

基礎レベル、高次レベル、自己の気づき、に分かれています。基礎レベルは、脳を働かせるために必要な段階を示しています。最初の段階は、覚醒、警戒態勢、心的エネルギーで、それらをはたらかせるためには、**睡眠、栄養**が必要なのです。



十分な睡眠をとって覚醒があがると、さまざまな事への警戒態勢が整い、エネルギーが上がってくる段階です。私達は動物でもあるので、動物としての本能である警戒態勢が備わっています。次の段階の抑制、発動性は**運動**によってはたらきます。

前頭葉は物事の開始（発動）と抑制をコントロールしています。注意力と集中力の段階以前に、前頭葉のはたらきをスムーズにするための準備でもあります。十分な睡眠、必要な栄養、適度な運動は、その上の段階である、注意力と集中力⇒処理速度⇒記憶⇒高次遂行機能⇒自己の気づきへと順番に、より高度にはたらかせる原動力なのです。

家事や仕事など、忙しい日々の中で置き去りにされがちな睡眠、栄養、運動について見直してみませんか。1日の睡眠状態、食事の栄養状態、運動をどのくらい取り入れているか、を記録しましょう。記録は複雑だと続きません。簡便で分かりやすい記録をお勧めします。“睡眠は十分とれている” “タンパク質が取れている” “歩くようになっている” など、ポジティブな記録を心がけましょう。**ポジティブな記録**は気持ちを明るくさせ、意欲的にします。コロナ禍の今、基本的な睡眠、栄養、運動をチェックしてみませんか。変化の少ない生活環境でも小さな変化を起こすチャンスです！