



# 新しい 日常

コロナ禍での日常生活の  
過ごし方

Lorae Mynard

監訳: 近藤知子

Occupational  
Therapy AUSTRALIA



一般社団法人

日本作業療法士協会

Japanese Association of Occupational Therapists

# (これまでとは違う) 日常生活の再開

COVID-19は、世界中の人々の日常生活に大きな混乱をもたらしました。一部の地域ではウイルスが抑えられつつありますが、パンデミックはまだ終息していません。日常生活を取り戻しつつあるところでも、感染者が増加する可能性があり、再びいろいろなことが規制されるかもしれません。

誰もが日常生活の中に新しい習慣を取り入れなければならぬときがやってきました：

- ・ 徹底した衛生管理
- ・ 物理的に距離をとること
- ・ 共有空間の利用に関するガイドラインに従うこと
- ・ 体調不良の報告と、症状出現時の検査受診
- ・ 将来的な指示変更に柔軟に対応すること

ウイルスによって重要なものを失う経験をした人や、たくさんの知られざる事態に直面する不安に苛まれている人がいます。どのように前進すればよいか分からないこともあるでしょう。このガイドでは、自分に合った新しい日常を取り戻すためのアイデアやヒントを紹介しています。



# 再考する

規制が緩和されてきた今こそ、この数ヶ月で学んだこと（あるいは楽しんだこと）を振り返る時期です。

私たちは、行動の仕方や自分の健康や幸福をサポートする方法を工夫することで、新しい日常のために、選択したり計画を立てたりすることができます。

健康状態、経済状況、家族のニーズ、個人的嗜好のような要因は、利用できる選択肢に大きな影響を与えます。自分が置かれている環境状況や選好の範囲内で、どのような選択肢があるかを見つけておくことは役に立つでしょう。

健康上の必要性や快適さのために隔離されたままであることを望む人もいれば、COVID-19前の生活に戻りたいと思う人もいます。

私たちには、個人として決断を下さなければならないことがあります：

- ・ 誰と接触し、誰を家に招待するか。
- ・ どこに行くのが快適か？
- ・ そこに行くには、徒歩、自転車、車、公共交通機関のどれを利用すれば良いか？
- ・ グループ活動に参加すべきか、あるいは大きなイベントに参加すべきか？



# チャンスとしての混乱

私たちは個人的に大きな変化を余儀なくされました。COVID-19がもたらす混乱は、不快なものですが、チャンスと捉えることもできるでしょう：

- ・ 何千人もの人々が遠隔地での仕事や勉強を試みた結果、優れた柔軟性、容易な時間管理、生産性の向上、家庭生活の改善を実感しています。
- ・ 多くの人々がより静かな生活を楽しむようになりました。
- ・ 遠隔医療を介して、幅広い医療サービスが利用できるようになりました。
- ・ フィットネススタジオ、音楽教師、図書館、演奏家等のパフォーマーなどが新しいサービス提供方法を見つけ出しました。
- ・ これまで病気や障害のために外出が困難だった人が、オンライン配信に移行された社会的・文化的活動に参加する機会が増えました。





# 始めるか やめるか 続けるか

規制が緩和され新しい日常を選択するにあたって、あなたは、どのような活動を始めたいか、やめたいか、続けたいかについて考えることができます。



始めるか、やめるか、続けるか？

何を始めたいですか？

何か新しいことをしたいですか？

再開したり、戻ったりしたいと強く思うことは何ですか？

何をやめたいですか？

これまでやっていたことで、もう続けたくないことはありますか？

規制中に、やめたいと思うような役に立たない習慣を身につけてしまいましたか？

何を継続したいですか？

規制中に続けてきたことで、これからも続けたいことは何ですか？

規制中に始めたことで、継続したいことはありますか？



始めるか、やめるか、続けるか？

私たちは次のことを考えることで日常生活を振り返ることが出来ます：



役割



ルーティン



セルフケア



生産活動



余暇



私たちの空間



# 役割

役割とは、私たちが行っていることや、周りの人たちとどのように関わっているかを表すものです。学生、労働者、クラブ会員、愛好家、親、兄弟、友人などが様々な役割があります。





パンデミックによって中断された役割はありますか？

- ・ 大切な役割を取り戻すための方法や必要なサポートについて計画を立ててください。

自分の役割を果たすための新しい方法を見つけましたか？

- ・ あなたの役割をサポートするために、オンラインコミュニケーションやリソースが利用できるかもしれません。

規制中に何か新しい役割を始めましたか？

- ・ 新たな役割と、既存の役割が自分の生活の中でどのようにバランスを取るか考えてください。

これから何か新しい役割を担いたいと思いますか？

ある役割にもっと集中して、他の役割を減らしたいと思いませんか？

- ・ バランスを保つ:いくつかの明確な役割を持ってください。中には他よりも重要と思われるものがあるでしょう。



# ルーティン

ルーティンは、私たちの日常生活にパターンを与え、通常は、やるべきことをやるべきときにやれるようにサポートします。

予測できる日常生活を送ることで、私たちは安定感を得ることができます。バランスのとれた日常生活には、セルフケア、生産活動、余暇活動などが含まれます。



以前していたことにすぐに戻るという誘惑があるかもしれませんが、時間をかけてルーティンを再形成し、徐々に新しい日常生活に移行していくことをお勧めします。

以前の生活パターンに戻りたいですか、それとも変化の時なのでしょうか。

以前よりも余裕のある時間を過ごしたいですか？

最近、家族と過ごす時間を増やしたり、コミュニティに参加する時間を減らしたりするなど、何かを増やしたり減らしたりしましたか？

その経験はどうでしたか？

この機会に、約束事を減らして生活をシンプルにしてみませんか？

多かれ少なかれ生活がのびのびするのではないでしょう



あなたの生活の中で、セルフケアと生産活動と余暇のバランスをとりましょう。

あなた自身とあなたの家族のために、新しい日常生活を慎重に計画しましょう。

タイムテーブルを書いてみるのもいいかもしれません。

事前の計画が重要になります。お気に入りのカフェを予約をしたり、スイムレーンで希望する時間枠を決めてを前払いしたり、これまでのドロップインモデル（好きな時間に立ち寄る）サービスから、正確な到着時間を設定するモデルに変更する必要があるかもしれません。

のびのびとする準備をしましょう。

これから数ヶ月の間にどのような規制や自由が与えられるかは分かりませんので、旅行に行ったり、ショーや会議を予約したりするような計画を立てるのは難しいかもしれません。機会がある時にのびのびしておくが、選択肢を広げることになるかもしれません。



# セルフケア

あなたとあなたの空間を大切にすることは、  
あなたが幸せであるために必要な身体的・  
精神的健康状態を保つことを意識することでも  
あります。



## 身の回りのケア

新しい日常では、優れた衛生管理の継続が重要となります。

- ・ もし、手洗いや除菌の回数が増えて肌が荒れてしまったら、保湿剤を持ち歩いて定期的に塗るとよいでしょう。

あなたはこれまで「本当に病気」でない限り、我慢していた人ではありませんか？

時代は変わり、今では鼻水程度でも家にいなければならなくなりました。これは、周りの人を守るだけでなく、あなたの身体を休ませ、より早く回復させることに繋がります。

- ・ あなた自身に休息する許可を与え、1週間のうちに休息する時間を確保しましょう。



## メンタルヘルスへの支援

これまでの数ヶ月間の不確かな状況や規制に対応することは大変なことであり、新しい日常に適応することも難しいかもしれません。

- ・ 過去の失望にとらわれず、未来に目を向け、自分を大切にしてください。
- ・ 愛する人や仕事、希望、計画を失っても、悲しみを癒すための空間を確保してください。
- ・ 精神的もしくは感情的なサポートが必要であれば、日頃お世話になっている医療機関による電話やオンラインサービスを受けてください。
- ・ これまでサポートを受けたことがない場合は、サポート先を探してください。



## 健康への支援

今は、これまでセルフケアの一環として行っていた運動教室や定期的な医療機関への通院、健康診断などが再開できるようになっています。

- ・ 勧められた検査や定期的な検診を先延ばしにしないでください。あなたの健康全般のニーズを見落とさないでください。
- ・ 遠隔医療を利用することで、容易に予約が取れるようになるか調べてください。





## 買い物と食事

オンライン注文、店舗での受け取り、宅配など、新しい買い物の方法を学びましたか？

新しい方法で買い物を続けたいですか、それとも対面式の買い物に戻りたいですか？

- ・ 行列ができたり、人数制限があったりして、買い物に長い時間がかかることを考慮してください。

家にいる時間が増えたことで、料理の腕は上がりましたか？

その新たな技術を使い続けて、伸ばしていくにはどうしたらよいでしょうか？

- ・ 健康的な食品を選択し、定期的に食事をすることで、滋養を摂りましょう。



## 運動

運動は心身の健康維持にとっても重要です。

最近、新しい運動を試してみましたか？

規制中に好きな運動をやめたり、減らしたりしましたか？

- ・ これまでの運動に安全に戻る計画を立てましょう。
- ・ オンラインによるエクササイズクラスを取り入れることも検討してみましょう。
- ・ どこかに行くとき、徒歩、自転車、ランニングで移動してみましょう。
- ・ 他の仕事をしている時について運動をするなど、1日の中に運動を取り入れるようにしましょう。



## 睡眠

睡眠は健康のためにとっても重要です。ここ数ヶ月、多くの人が睡眠不足を実感しています。

規制中に睡眠パターンは変化しましたか？

- ・ 規則的な睡眠時間と起床時間を維持することで、健康を維持してください。
- ・ 職場復帰を考えている方は、今のうちに睡眠時間を調整しておく、適応するための時間を確保できるかもしれません。



# 生産活動

有給・無給の仕事、学習や勉強、介護、家族や地域社会  
に貢献することなど、すべてのことを含みます。



規制により、生産的な活動が止まったり、減ったり、変わったりしましたか？



- それは挑戦的なことでしたか、それとも安心できることでしたか？
- 古い事を新しい方法でやる機会がありますか？
- それとも新しい方法に向かう機会がありましたか？
- 経済面や他の生活面に影響しますか、すぐにこれまでの日常生活に戻ることができなければ、段階的に計画を立てるとよいでしょう。例えば、自分の技術や好みに合った仕事を探しながら、収入のある仕事に就いておくなど
- 講座を受講したり、家事をしたり、ボランティア活動をするなど、生産性を高める他の方法を考えてみましょう。





自宅で仕事や勉強をしたり、オンラインで会議をしたりしていますか？

- ・ 通勤時間が短くなることは良かったですか？
- ・ 仲間や同僚との距離感はどうでしたか？
- ・ 家庭と仕事の区別は、どのようにしていましたか？
- ・ 以前の仕事や勉強のやり方に戻るには時間がかかるのではないのでしょうか？

あなたが好む働き方に近づくにはどうすればよいでしょうか？

- ・ 職場で仕事したり、家で仕事したりするなど、あなたの生産的な仕事をサポートする混合型のモデルを考えてみましょう。これは「両方の良いところ」をとることができ、同僚との社会的つながりをもつことに役立つかもしれません。



# 余暇

余暇には、私たちに活力を与え、喜びをもたらすものが  
含まれます。



地域でのスポーツのように再び利用できるようになってきた余暇活動もあれば、コンサートに行くように長い間同じようにはいかない余暇活動もあります。

新たなプロセスは、あなたの余暇活動にどのように影響しますか？

- ・ 政府や組織の最新のガイドラインを把握し、あなたに合っているかどうかを考えてみましょう。

多くの組織が、ブッククラブ（読書愛好家の団体）、ライブストリーミング（インターネット上で配信される）コンサート、友人とのカードゲームなどの社会的、文化的、余暇活動をオンライン配信しています。

オンラインでの余暇活動を試してみましたか？

- ・ ベビーシッターを手配しなくてもショーが見られるなど、新しい機会が得られるかどうかを調べてみましょう。

あなたの家では、ボードゲームやプライベートコンサートのような家庭内での余暇活動が増えましたか？

- ・ 新しい余暇の過ごし方を、どのように新しい日常の中に取り入れるかを考えてみましょう。





# 私たちの空間

私たちの生活は、空間や物を含む環境の中で成り立っています。



## 共有の空間

家から出て、別の空間を動き回することは気晴らしになりますが、共有の空間を使ったり、他人との適切な距離感を保ったりするなどの新しい期待をもって行動することは、難しかったり、不安になったりするかもしれません。

他の人と空間を共有することについて、どのように感じますか？

相手が友人であるか、他人であるかで違いますか？

大人数のグループではなく、少人数のグループの方があなたに合っていると感じますか？

- ・ あなたが向かおうとしている場所のガイドラインを把握することによって事前に計画を立てられるでしょう。それで、その空間で何を期待し、どのような準備をすればよいか分かります。
- ・ 空いている時間帯にお店やサービスを利用するように計画してください。
- ・ 食べ物、食器類(ナイフ、フォーク、スプーンなど)、コップは自分で用意し、手指消毒剤は携帯してください。
- ・ 興味あることを保ち、気分を支えるために、利用する空間を多様にすることを目指しましょう。



## あなたのプライベート空間

規制の中で、家族のニーズに合わせて空間を変化させましたか？

新たなニーズや継続しているニーズに対応するために、空間をどのようにリセットできるか考えてみましょう。

これからも、家での仕事や勉強を続けるつもりですか？

安全で効果的な仕事ができるようにデスクチェアやモニターなど、人間工学に基づいたワークステーションを設置しましょう。

何があなたを快適で魅力的に感じさせますか？

気分を高揚させる音楽をかける、窓を開けて新鮮な空気を吸う、ハーブティーやエッセンシャルオイルを使うなど、五感を刺激する方法を考えてみましょう。



# 新たな日常の再形成

いずれ私たちは、COVID-19による世界的な混乱を、振り返ることになるでしょう。何が起こったのか、何が始まっているのか、この機会に振り返ってみてください。あなたが振り返ったときにより良い方向に変わったことを見つけられるように、新しい日常の形成に慎重に取り組んでください。



# では、作業療法士は どんな仕事を すればよいのでしょうか

作業療法士 (Occupational therapist:OT) は、あらゆるライフステージにおける人々の健康と幸福をサポートする健康専門職です。作業療法士は「作業」という言葉を広い意味で解釈しており、人々がしなければならないこと(自分の身の回りの世話など)、したいと望むこと(映画を見に行くことなど)、期待されていること(仕事に行くことや課題を提出することなど)のすべてを表現するために使っています。

病気や傷病、発達上の問題は、作業参加の能力に影響を与えます。OTは、人、作業、環境のいずれかが変化することで、作業参加が可能になるかを探求する仕事です。人が変化するとは、新しい技術や方法を学習することかもしれません。作業が変化するとは、同じ作業を別の方法で行ったり、代替りの作業を見つけたりすることかもしれません。環境が変化するとは、新しい物を持ち込んだり、空間内の物の配置を変えたりすることかもしれません。

資料は、パンデミックに関連した作業上の混乱に対処するための一般的な情報を提供するものです。具体的なアドバイスについては、健康専門職にご相談ください。

政府や保健部門の推奨事項や制限事項は定期的に更新されますので、それに沿って検討してください。提案された内容が、すでに実現不可能になっている可能性もあります。

このガイドはLorrae Mynardによって編集されました。Lorraeは、メルボルンを拠点として活動する作業療法士で、モナシュ大学の博士号取得見込み者です。彼女は、オーストラリア、カナダ、イギリスにおける成人メンタルヘルスの領域で働いてきました。彼女が先般公表したガイド「日常生活の混乱への対応:COVID-19の状況において」は12か国以上の言語に翻訳されており、こちらからダウンロード可能です。

<https://bit.ly/2Ulkxsxz>

どちらのガイドも自由に共有することができます。



[www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au) | [info@otaus.com.au](mailto:info@otaus.com.au)  
[www.aboutoccupationaltherapy.com.au](http://www.aboutoccupationaltherapy.com.au)

© Lorrae Mynard, July 2020

Translated by Atsushi Kishimura, Itoko Tobita, Yasufumi Sakakibara, Tomoko Kondo