

1	所 属	埼玉医療センターこころの診療科
2		井原 裕
3	タイトル	井原裕:新型コロナ緊急事態宣言下で家庭内トラブルを避ける3つの方法.
4	概 要	緊急事態宣言下には、外出の自粛が要請され、通常の日課が失われるため、結果として3つの心の健康リスクが生じます。 1)睡眠リズムの不整:心の抵抗力は規則正しい生活習慣(起床・就床リズム)なくしてはあり得ない。 2)運動不足:不活発な生活からは、よき睡眠に必要な適度な身体疲労が得られない。 3)対人交流の不足:ヒトは集団行動する動物。日中は家族以外との少し緊張した交流も必要。
5	掲載日・放送日(放送時間)	2020年5月2日、日刊ゲンダイオンライン https://hc.nikkan-gendai.com/
6	媒体名等	日刊ゲンダイオンライン