

# コロナ下のこころのケア

金吉晴

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 所長



ストレス 災害時 こころの情報支援センター  
NATIONAL INFORMATION CENTER OF STRESS AND DISASTER MENTAL HEALTH

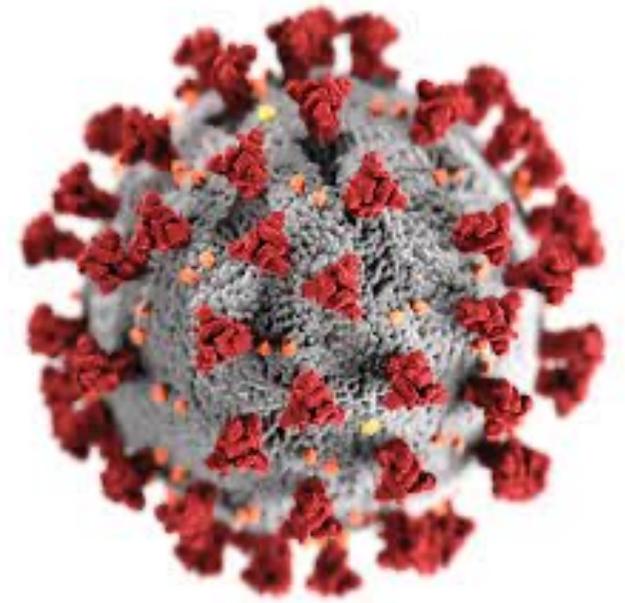


# 金吉晴 国立精神・神経医療研究センター

## 本発表に関連し、開示すべきCOI

- ① 顧問 : なし
- ② 株保有・利益 : なし
- ③ 特許使用料 : なし
- ④ 講演料 : なし
- ⑤ 原稿料 : なし
- ⑥ 受託研究、共同研究費 : なし
- ⑦ 奨学寄附金 : なし
- ⑧ 寄付講座所属 : なし
- ⑨ 贈答品などの報酬 : なし

# Covid19 感染



# 感染関連ストレス

感染による症状

治療、入院、生命リスク

後遺症

感染の差し迫ったリスク／濃厚接触者

家族、身近な知人

# 社会現象としての感染

⇒ 人命、広汎な生活被害

⇒ 災害

生活／行動の制約

生活習慣の変化

職場関連不安

業績、リモートワーク

育児、家事、介護負担

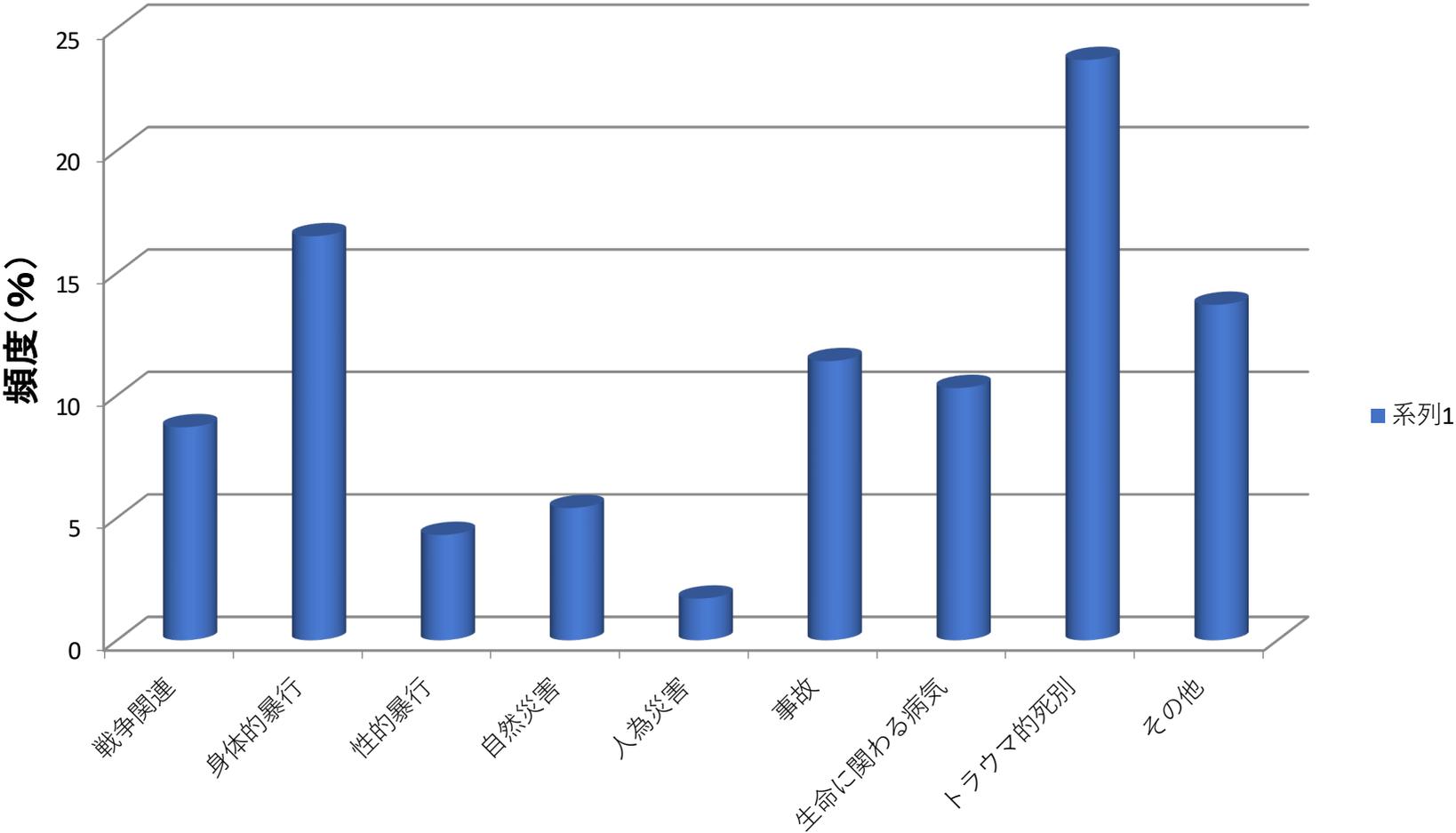
海外生活による負担

支援リソースの制限

本国の家族、知人の問題

# 日本におけるトラウマ体験の生涯有病率:WMH調査より

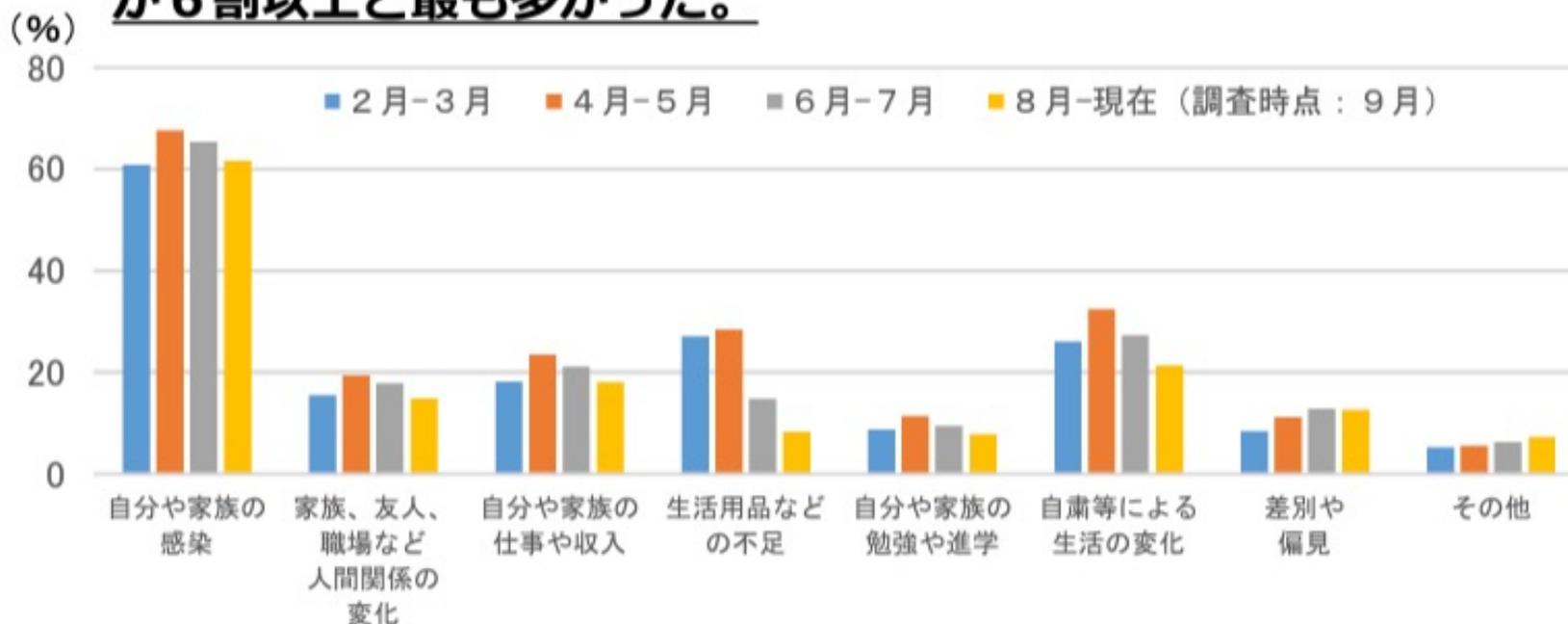
Kawakami et. al, 2014 J Psychiatr Res. 2014 June ; 53: 157-165



何らかのトラウマ体験 60.7%

# 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査の結果概要

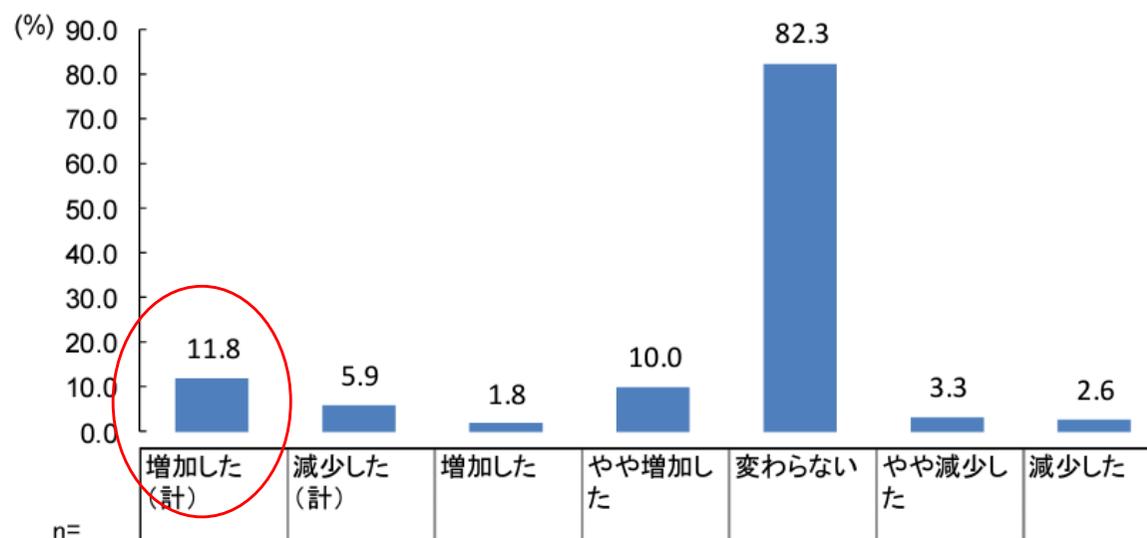
## 2. 不安の対象としては、いずれの時期も「自分や家族の感染への不安」が6割以上と最も多かった。



【表13-6】 食事の量や睡眠時間などの変化：カフェインの量

(問9)

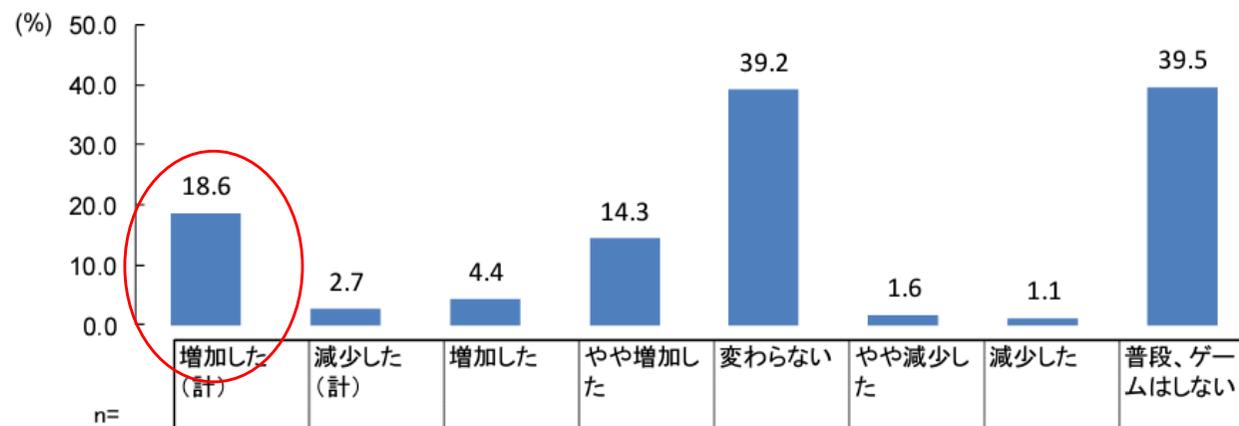
新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか。それぞれお答えください。(単数回答)：カフェインの量



【表13-7】 食事の量や睡眠時間などの変化：ゲームをする時間

(問9)

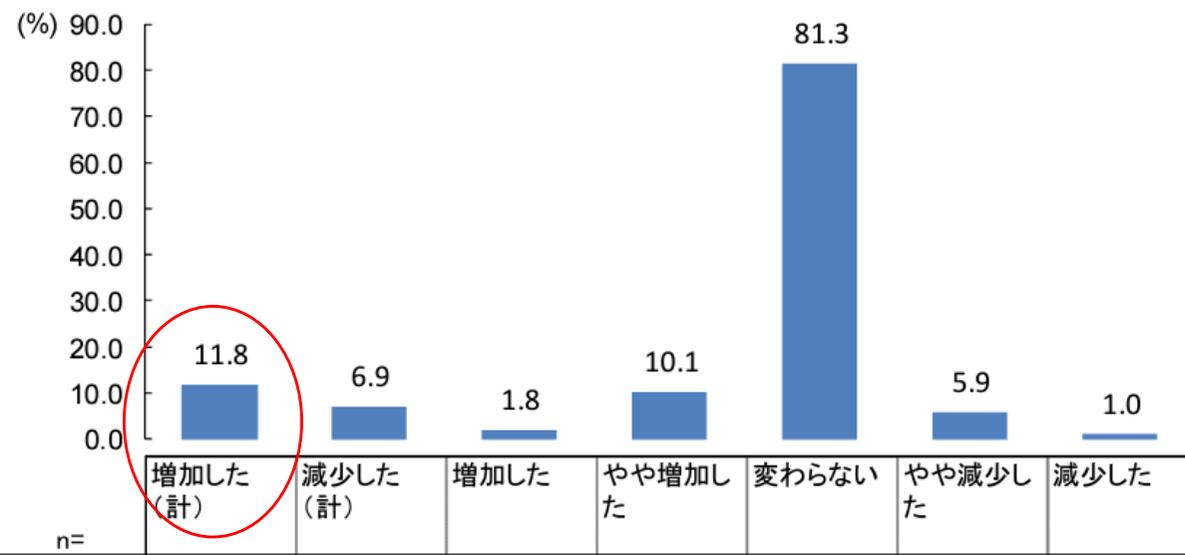
新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか。それぞれお答えください。(単数回答)：ゲームをする時間



【表13-1】 食事の量や睡眠時間などの変化：食事の量

(問9)

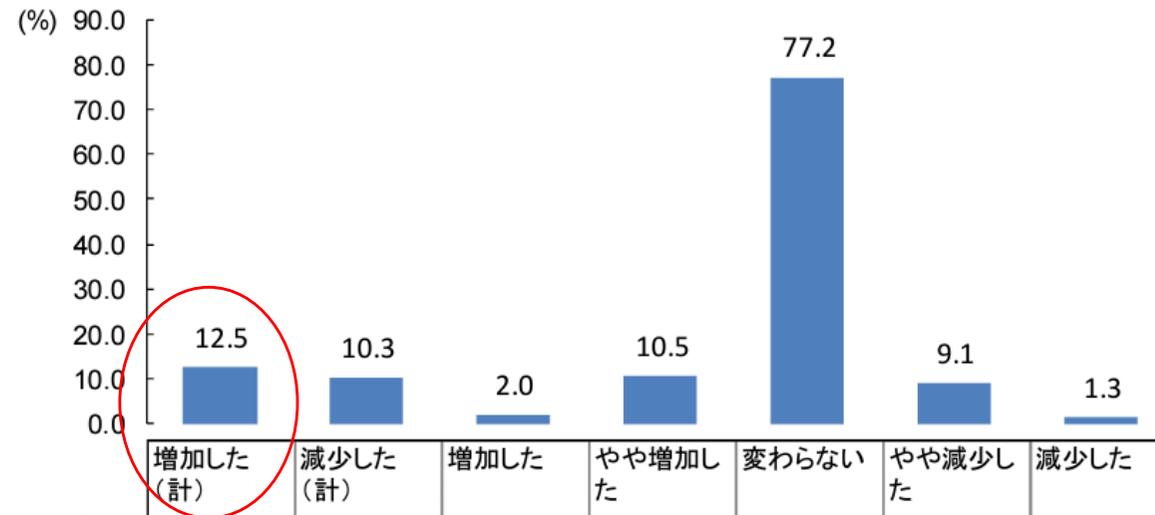
新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか。それぞれお答えください。(単数回答)：食事の量



## 【表13-2】 食事の量や睡眠時間などの変化：睡眠時間

(問9)

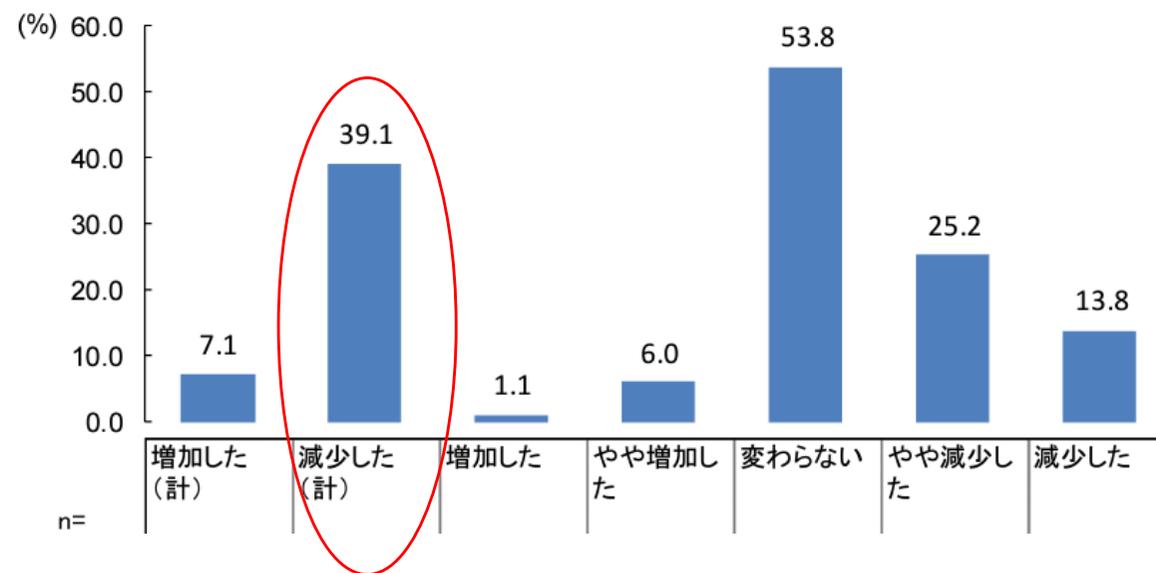
新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか。それぞれお答えください。(単数回答)：睡眠時間



### 【表13-3】 食事の量や睡眠時間などの変化：運動量

(問9)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか。それぞれお答えください。(単数回答)：運動量

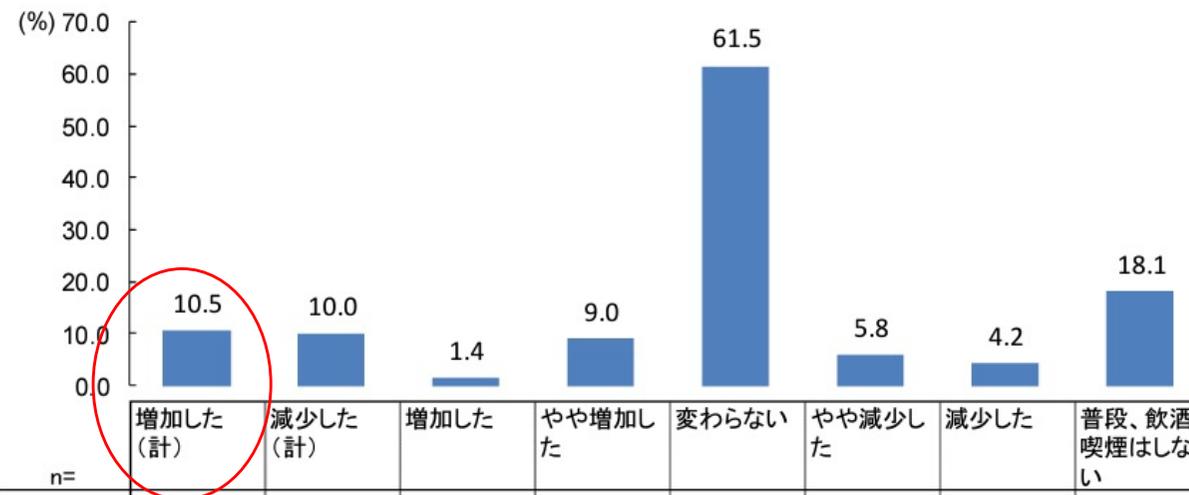


【表13-4】 食事の量や睡眠時間などの変化：飲酒量

(問9)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか。それぞれお答えください。(単数回答)：飲酒量

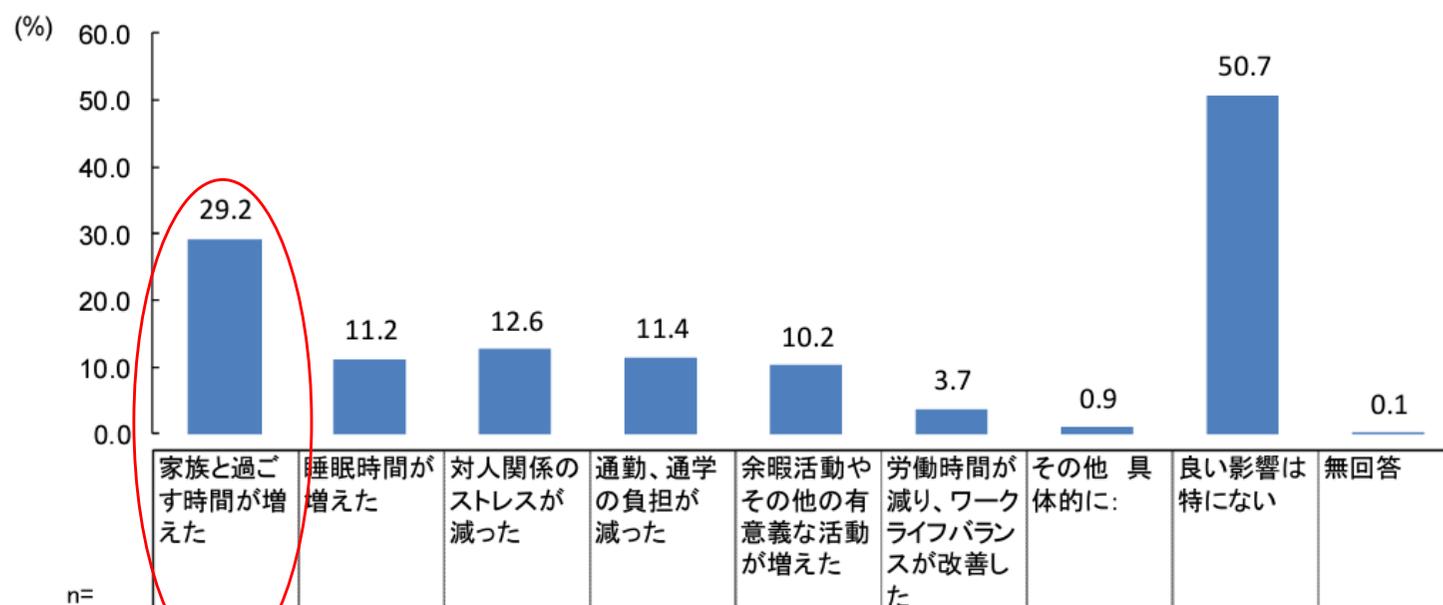
※20歳以上のみ回答対象。



## 【表17】 良い影響

(問13)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴って生活スタイルが変化したことで、あなたの生活に何か良いと思える影響はありましたか（複数回答）。



# 1. こころの不調に関する災害の影響:

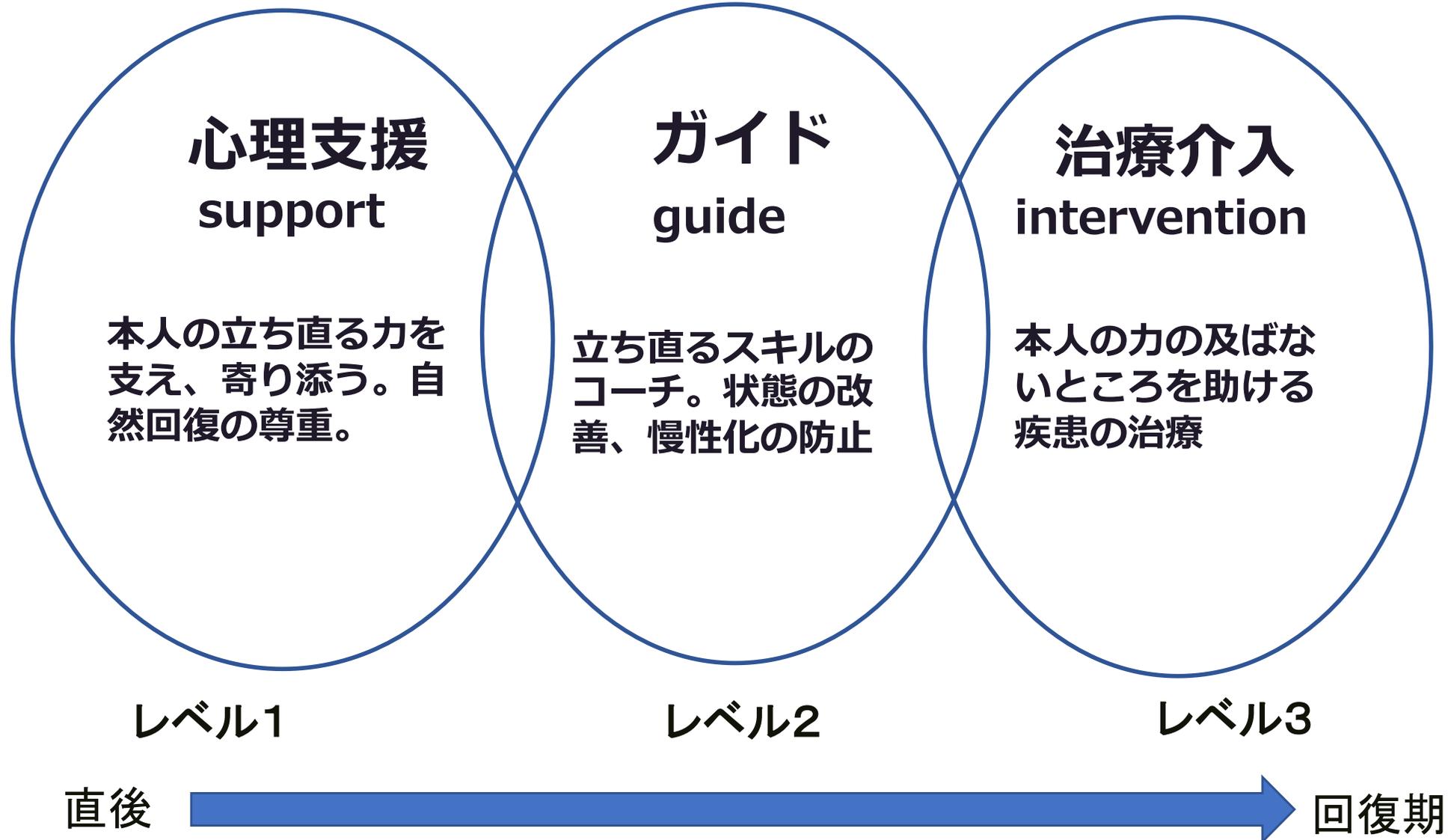
(WHOによる一般的な有病率に関する推測)

	災害前 12か月有病率	災害後 12か月有病率
重篤な障害 (e.g. 重症のうつ病、生活に影響する ような不安障害)	2-3%	3-4%
軽度・中等度の障害 (e.g. 軽度・中等度のうつ病や不安 障害)	10%	20% (たいていの場合、時 間の経過とともに減少 する)
“通常の” ストレス反応 (障害ではない状態)	推計値はなし	大多数 (たいていの場合、時 間の経過とともに減少 する)

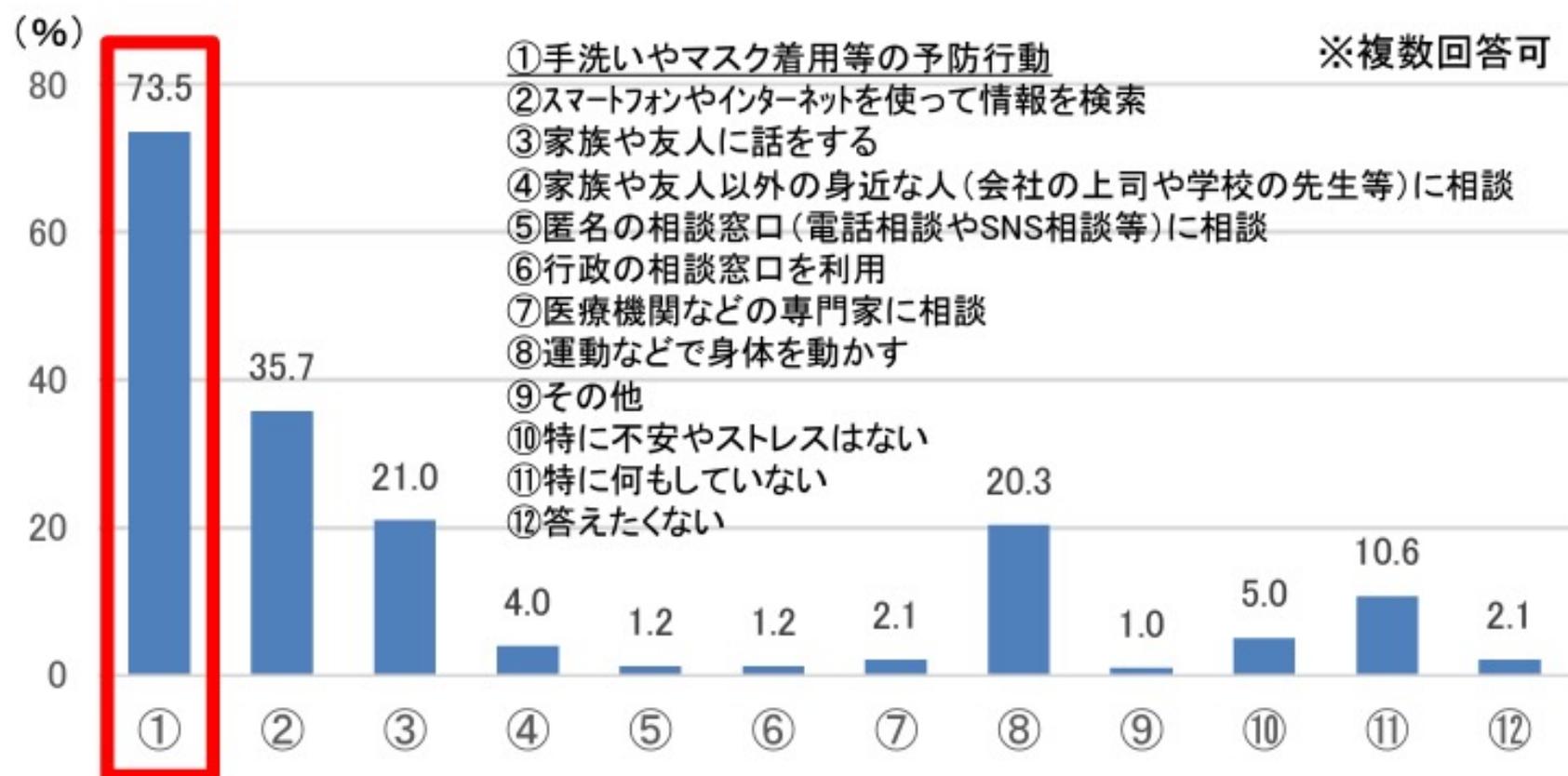
重要な点は、災害後は平常時の有病率の2倍程度になること。  
その地域の平常時の有病率を考慮すること。

van Ommeren. Aid after disasters: Needs a long term public mental health perspective. *BMJ* 2005;330:1160-1

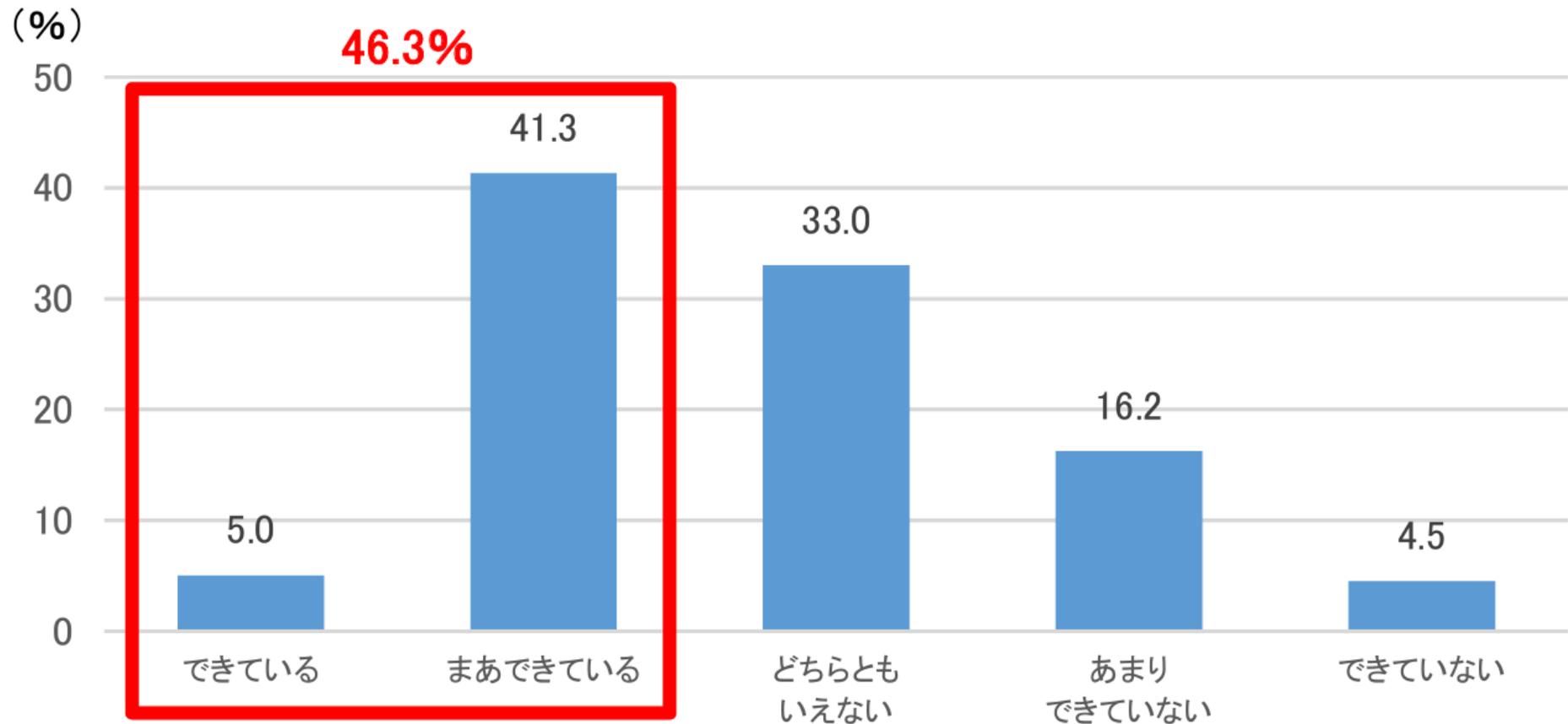
# 「こころのケア:コロナ下でのストレスに対して」



## 5. 不安やストレスの解消方法は、手洗いやマスク着用等の予防行動が最も多かった。



これらの解消方法を行った人の約半数が、不安やストレスをうまく発散・解消できていると回答。



# *Psychological First Aid*

## 心理的応急処置

(サイコロジカル・ファーストエイド：PFA)



危機的な出来事に見舞われた  
被災者を支援する

# PFA 活動原則

<p>準備</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 危機的な出来事について調べる</li><li>• 利用可能なサービスや支援について調べる</li><li>• 安全や治安状況について調べる</li></ul>
<p>見る</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 安全確認する</li><li>• 明らかに急を要する基本的ニーズがある人を確認する</li><li>• 深刻なストレス反応を示している人を確認する</li></ul>
<p>聞く</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 支援が必要と思われる人々に声をかける</li><li>• 必要なものや気がかりなことについてたずねる</li><li>• 人々に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする</li></ul>
<p>つなぐ</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 生きていく上で基本的なニーズが満たされ、サービスが受けられるように手助けをする</li><li>• 自分で問題に対処できるように手助けする</li><li>• 情報を提供する</li><li>• 人々を大切な人や社会的支援と結びつける</li></ul>

見る



- 安全確認する
- 明らかに急を要する基本的ニーズがある人を確認する
- 深刻なストレス反応を示している人を確認する



- 危機的な状況は急変する
- 事前の調査とは異なる状況に直面することがある
- 支援を申し出る前に、周囲を見渡す時間をとる－短い時間でも－

落ち着く  
安全を確保する  
行動する前に考える



# 「見る」ときの確認事項と気をつけること

安全	<ul style="list-style-type: none"><li>• 周囲にどのような危険があるのか？</li><li>• そこにいても自分自身や他者に危害が及ぶことはないか？</li></ul> 	<p>もし安全確認がとれない場合は、現場に入ってはけません。</p> <p>他の人に助けを求め、安全な距離からコミュニケーションを図りましょう。</p>
明らかに急を要する、生きていく上での基本的ニーズがある人	<ul style="list-style-type: none"><li>• 重傷を負って、緊急に医療が必要な人はいないか？</li><li>• 衣服が破れている等、明らかなニーズはないか？</li><li>• 支援にアクセスしたり、保護を受けるために手助けが必要な人はいないか？</li><li>• 他に支援にあたれる人はいないか？</li></ul>	<p>自分の役割を自覚しましょう。</p> <p>特別なサポートが必要な人びとに支援が受けられるようにしましょう。</p> <p>重傷を負った人には、医療者(機関)に紹介しましょう。</p>
深刻なストレス反応を示す人	<ul style="list-style-type: none"><li>• ストレス反応を示す人びとは何人くらい、どこにいるのか？</li><li>• ひどく動揺している人、自分で動けない人、呼びかけても応答しない人、ひどくショックを受けている人はいないか？</li></ul>	<p>PFAが役に立つのはどういう人なのか、どうすれば最善の支援ができるかよく考えましょう。</p>

聞く



- 支援が必要と思われる人々に声をかける
- 必要なものや気がかりなことについてたずねる
- 人々に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

思いやりを持って聞く:

目  
耳  
心

相手の話に集中して



# 良好なコミュニケーション



# 人々の気持ちを 落ち着かせる



- 穏やかなやさしい声で話す
- 目を合わせながら話す
- 相手が安全であること、あなたが援助のためにいることを知ってもらおう
- 現実感を喪失している場合には、以下のような手助けをする
  - 自分自身に触れる (地に足が着いていると感じたり、手で太ももを手でたたいたりする)
  - 周囲に目を向ける (周りにあるものに注意を向ける)
  - 呼吸を整える (呼吸に集中し、ゆっくりと息をする)

## つなぐ

- 生きていく上での基本的なニーズを満たし、サービスを受けられるよう手助けをする
- 自分で問題に対処できるよう手助けをする
- 情報を提供する
- 人々を大切な人や社会的支援と結びつける



自立を支援し、自分自身でコントロールする力を  
取り戻せるような手助けをする

# 前向きな対処法をサポートする

- 対処する際に何が役立ったかを思い出す手助けをする
  - その人にとって自然な適応のメカニズムを取り戻し、自己をコントロールする手助けをする
- 相手にとって何が役立つか、自分の考えを押し付けない

# 情報につなぐ

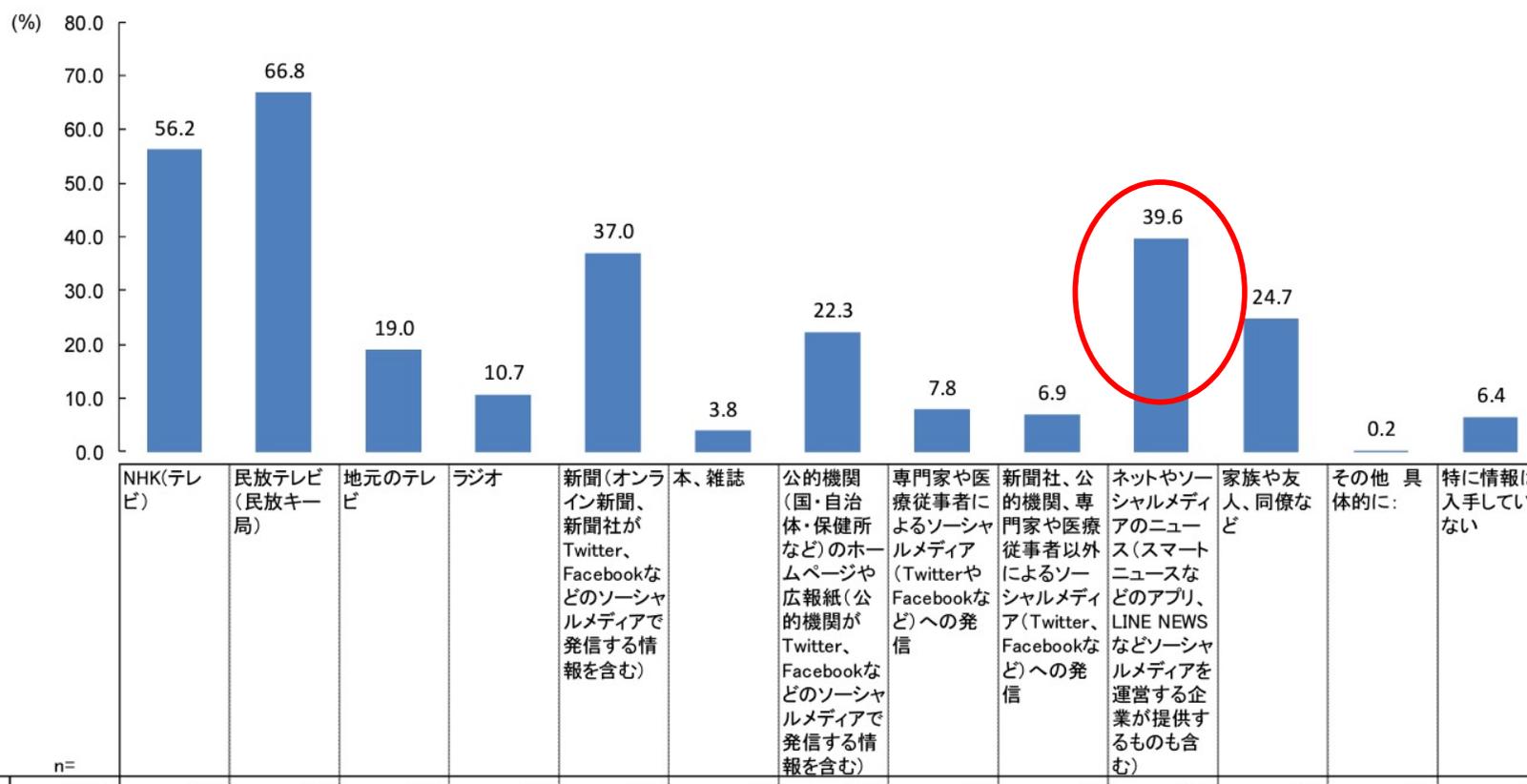
- 正確な情報が求められています！
  - 何が起こったか、大切な人はどこにいるのか、自分の権利は何か、どこでサービスを受けられるか？
- うわさが飛び交うことはよくある



【表18】 情報の入手先

(問14)

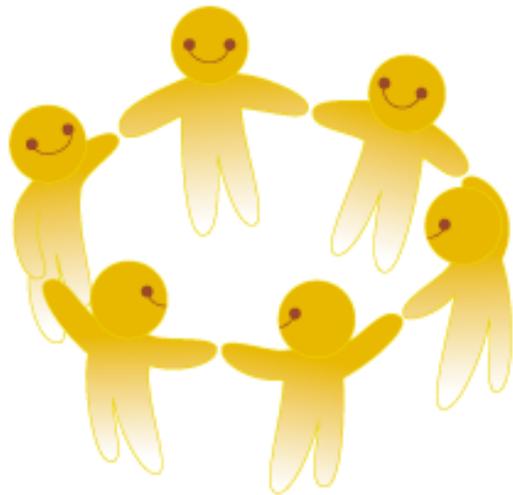
あなたは、新型コロナウイルス感染症に関する情報をどこから得ていますか。(複数回答)



# 不安

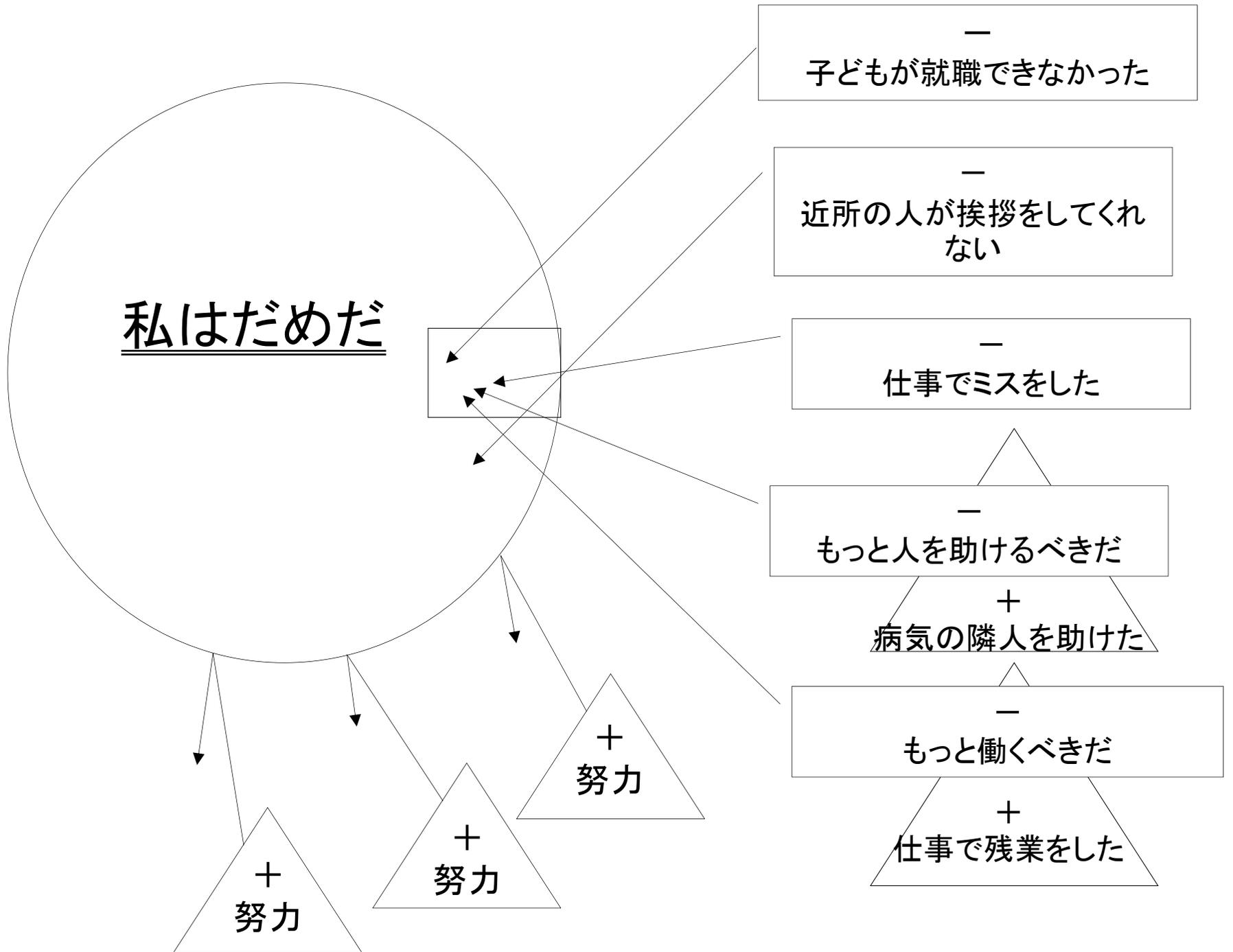
多くは正常な反応

一部は要対応



まとまって落ち着いて行動する











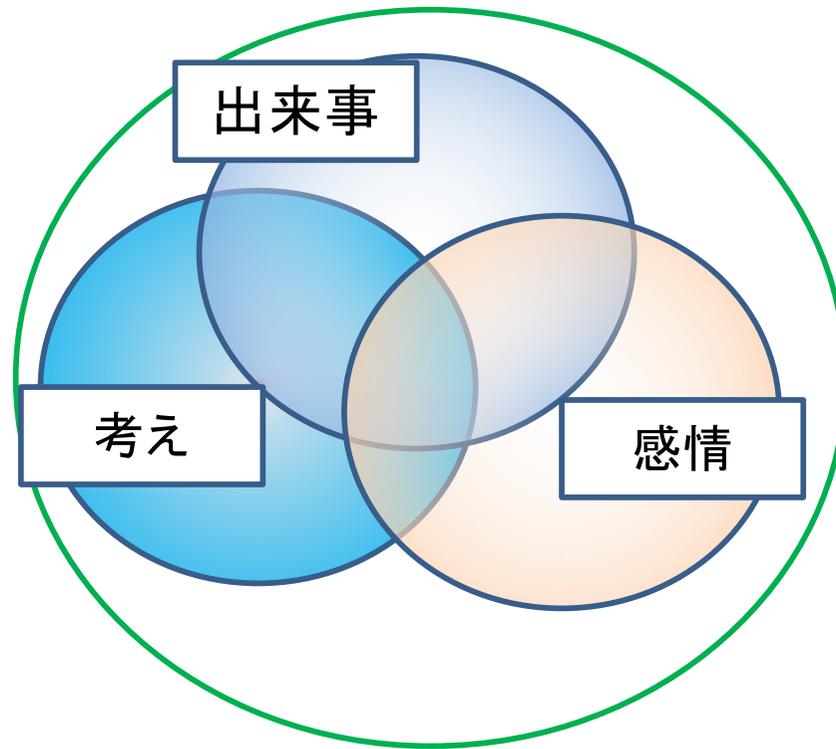


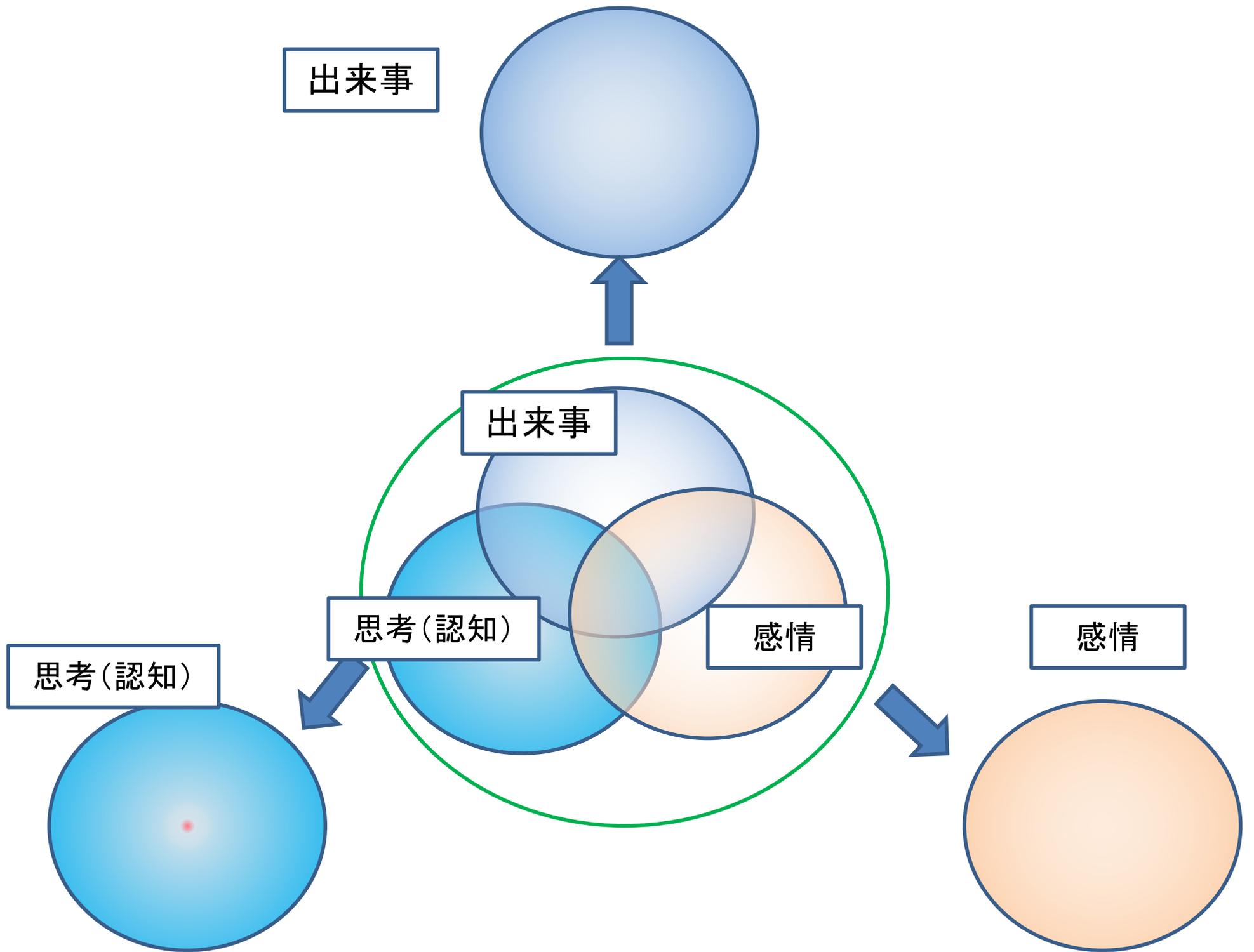
事実

思わず考えていること  
(思考のパターン)

感情

先生からひどいことを言われて、皆も自分を馬鹿にしている。もう自分は一生駄目だ。情けなくて泣けてきた。





# 自分を不安にする思考パターン

全か無か思考

全ての仕事を完璧  
にこなせないのなら  
僕に生きる価値はない



過度の一般化

ハンカチを落として  
しまった。僕はいつも  
落とし物をして  
ばかりだ。

# 自分を不安にする思考パターン

## 早期結論づけ

数学のテストの結果が悪かった。もう留年は確定だ。



## 感情的理由づけ

先輩にひどく注意された。きっと彼が私を嫌っているからだ。

# 自分を不安にする思考パターン

## 破局的思考



もし財布を無くすようなことがあれば、悪い人に拾われて全財産を失うだろう。

## 拡大視・縮小視

いつだって私は失敗ばかりだ。褒められることもあるけれど、そんなことは滅多にない

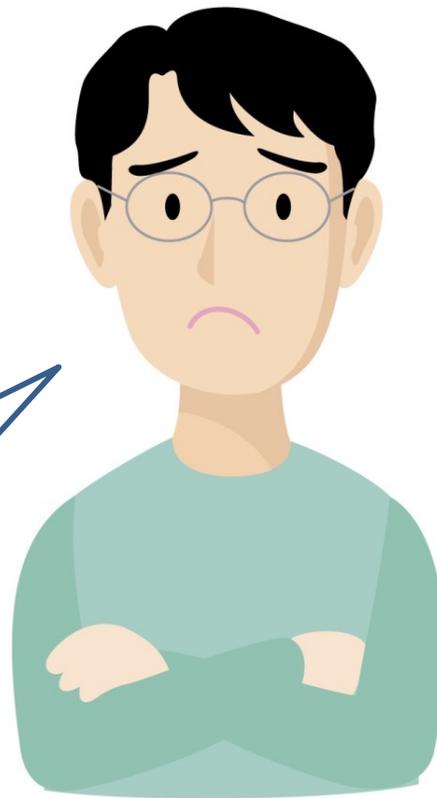
# 自分を不安にする思考パターン

## 自己関連づけ

上司の機嫌が悪いのは、  
僕の態度が気に入らない  
からに違いない。

## 読心術

書類を渡しに行ったら  
上司に睨まれた。僕  
のことを役立たずだ  
と思っているのだ。



## 心のフィルター

職場の人は全員、僕  
に対して否定的な感  
情を持っているのだ。

# 子どもの反応

- **子ども返り**

指しゃぶり、失禁、幼児言葉、依存的など、親へのしがみつき、子供がえり  
夜尿、一人で眠れない、夜眠れない、悪夢、夜中に怯えて起きる

- **身体症状**

腹痛、頭痛、めまい、食欲がない、嘔吐、疲れやすい

- **不安と罪悪感**

現実的ではない恐怖や不安  
家族がいなくなる  
自分が悪いことが原因である

- **出来事の「再演」 = ごっこ遊び**

津波ごっこ

ロックダウンごっこ



# 子どもへの対応の原則 アタッチメントの保証



- アタッチメントとは？
  - 危機やストレスに際して、身近な人間の近くにいたり、近い関係を維持しようとする人間の特質。多くの動物にもみられる  
(Bowlby, 1969 改)
- 実は大人でも重要である

# 小児期の逆境的体验 (Adverse Childhood Experience: ACE) と 成人の精神健康との関係



カイザーパーマネンテと  
アメリカ疾病予防管理センターとの  
共同発表



Vincent J. Felitti, M.D.  
Robert F. Anda, M.D.

# 実証的に選択された 小児期の逆境的体验(ACE) カテゴリー

	発生率 (%)
<b>虐待</b>	
心理的虐待(親による)	11%
身体的虐待(親による)	28%
性的虐待(誰かによる)	22%
<b>重度のネグレクト</b>	
感情的ネグレクト	15%
身体的ネグレクト	10%
<b>家庭機能不全</b>	
家庭内の飲酒問題/薬物使用	27%
18歳未満での実の親の喪失	23%
家庭内のうつ病/精神疾患	17%
母親への暴力的扱い	13%
家庭内の受刑者	6%

# 逆境的小児期体験の点数

カテゴリー数を合計すると…

ACE得点	発生率
0	33%
1	25%
2	15%
3	10%
4	6%
5以上	11%*



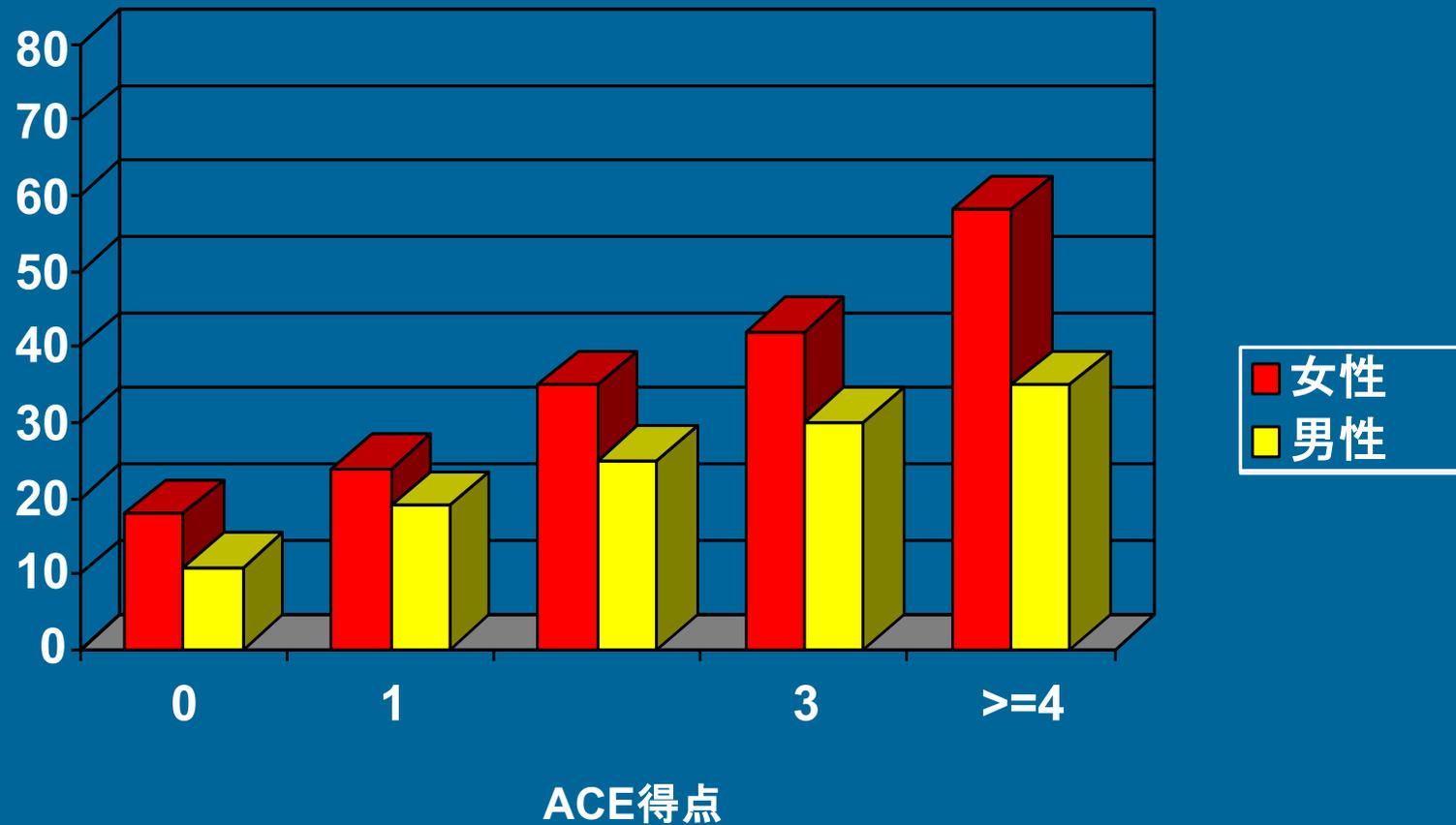
- 成人の3人に2人が少なくともACEカテゴリーの1つを体験していた。
- いずれか1つのACEが存在する場合、他のACEカテゴリーが一つ以上存在する確率は87%、3つ以上存在する確率は50%である。
- 男性より、女性の方がACE得点5点以上を有する確率が50%高い。

# 小児期の逆境体験と 成人アルコール依存症



# 小児期の逆境体験が慢性うつ病の背景にある

生涯におけるうつ病の既往(%)





重要なお知らせ

## COVID-19支援情報: コロナに負けない心のケア

NCNPは最先端の医療・研究で脳とこころの  
病の克服に取り組むナショナル・センターです。

*National Center of Neurology and Psychiatry*



スリープ

研究

に関心がある方



精神保健研究所



神経研究所

- > **TMC** (トランスレーショナル・メディカルセンター)
- > **MGC** (メディカル・ゲノムセンター)
- > **IBIC** (脳病態統合イメージングセンター)
- > **CBT** (認知行動療法センター)

医療

に関心がある方



NC

# コロナ心の支援情報

コロナ感染に関して、多くの皆様が不安を感じ、ときには精神的な負担が生じていることと思います。ここでは、私たちの研究所の各部からヒントになる情報をいくつかご提供します。できるだけ普段と同じ生活スタイルを取り戻すご参考にして頂けたら幸いです。

金 吉晴（精神保健研究所長）



子ども



子ども  
(発達障害児)



睡眠  
健康



不安



薬物  
依存

## 感情調整の方法

不安な気持ちやネガティブな気持ちが強い時に、気持ちを和らげる方法について解説します。

[もっと読む >](#)

こころの健康を保つための

## セルフケア

日々の生活の中で自分自身をケアするポイントについて解説します。

[もっと読む >](#)

不安を抱えている方との

## コミュニケーション

不安を抱えている方とのコミュニケーションについて解説します。

[もっと読む >](#)

## 呼吸法

自分でできる呼吸法をご紹介します。ご一緒に取り組んでみましょう。

[もっと読む >](#)

# 感情調整の方法

---

不安な気持ちやネガティブな気持ちが強い時に  
気持ちを和らげる方法

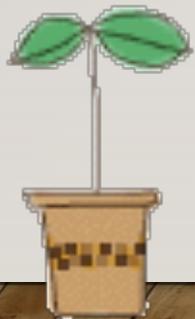
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所行動医学研究部  
作成 丹羽まどか （監修 金吉晴）



## 気持ちを和らげる（感情調整）

---

- ストレスがかかる状況にいと、特に不安やイライラなどの気持ちが強くなることがあります。
- そのような気持ちが出てくるのには理由があり、私たちの周囲で起きていることを知らせてくれています。例えば、不安な気持ちは“何かよくないことが起きそう”という状況で、準備をするように私たちを動かします。
- 不安な気持ちに気づいて「不安になるのも当然だな」と受け止める、今できることをすることで不安は落ち着いていきます。しかし、不安が強すぎるときには、適切な行動をとることもままならなくなります。そんな時には気持ちを和らげる（感情調整）スキルが役に立ちます。



# 感情の3つのチャンネル

---

気持ちを和らげるために、私たちの感情体験を「身体」「思考」「行動」の3つのチャンネルに分け、それぞれのチャンネルを通して感情が表現されると考えてみます。

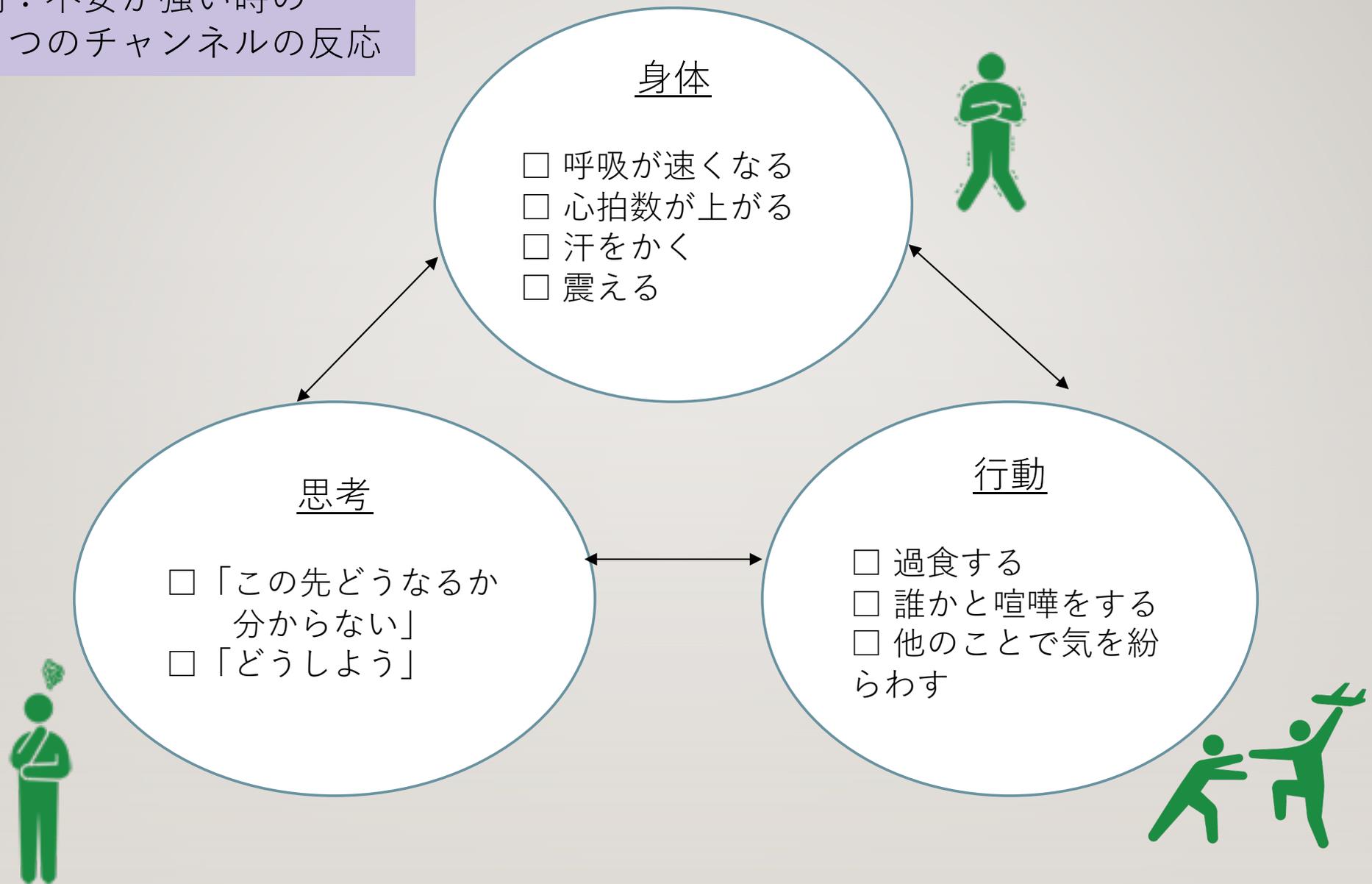
- 身体チャンネル：あなたが体で感じること
- 思考チャンネル：あなたが自分自身に言っていること、  
あなたの考え
- 行動チャンネル：苦痛に対してあなたが実際にすること



不安が強い時の3つのチャンネルをみてみましょう。



例：不安が強い時の  
3つのチャンネルの反応



## 3つのチャンネルごとの感情調整法

---

- 気持ちを整える時には、チャンネルごとにできることがあります。
- 3つのチャンネルは互いに関連し合っているので、1つのチャンネルをターゲットとした取り組みが、他のチャンネルにも影響を与えることが予測されます。
- 人によって、取り組みやすいチャンネルは異なります。また、1つの方法が全ての人に役立つわけでもありません。様々な方法を試してみることで、あなたにとって最も効果的なスキルが見つかるでしょう。



3つのチャンネル  
ごとの感情調整法

身体

- 集中呼吸法
- セルフケア健康計画  
(食事、睡眠、運動など)
- 五感を使ってリラックス
- ヨガ、ストレッチ



思考

- 注意のシフト
- 前向きなイメージ
- 前向きなセルフステイ  
メント



行動

- 休憩する、のんびりする
- タイムアウト
- 代替りの行動
- 助け/サポートを求める
- 楽しめる活動増やす



# 身体チャンネル

- 集中呼吸法が苦痛の身体的症状の軽減に役立ちます。他のリラクゼーション法（ヨガ、ストレッチなど）も使えるでしょう。
- 五感を使ってリラックスする方法もあります。たとえば、樹木や植物を眺める（視覚）、リラックスする音楽をきく（聴覚）、アロマの匂いをかぐ（嗅覚）、誰かにマッサージしてもらう（触覚）、好きな飲み物をじっくり味わう（味覚）など、一つ of 感覚に集中することで感覚を和らげることができます。
- セルフケアを意識することも役立ちます。身体的健康を改善させるためできる活動を考えましょう。運動したり、十分な睡眠をとったり、身体によい食事をとることで、感情やストレスに対応しやすくなります。物理的環境を快適に整えることもできます。



# 思考チャンネル



- 注意のシフトが効果的です。注意をシフトする活動の例は、家の掃除をする、友人に電話をする、休暇の計画をする、過去の楽しい出来事を思い出す、7つ飛ばしで後ろから数をかぞえるなどです。
- 前向きなイメージを使うこともできます。この技法は、あなたを落ち着かせ、気分を良くするような（実際の、あるいは想像上の）状況や環境を思い浮かべることです。前向きなイメージから最大の効果を得るためには、その場所がどのようなところか、どんなにおいがするかなど、出来る限り鮮明にイメージするとよいでしょう。
- 前向きなセルフステートメント（自分にかける言葉）も使えます。自分に対して批判的な時には、前向きな反応を考案し、否定的なセルフステートメントに対抗することが出来ます。例えば、「私には何もできない」という思考に対しては、「私は自分にできることをやっている」「一歩ずつ着実に」などと自分に言い聞かせることができるでしょう。



# 行動チャンネル



- タイムアウトが役立ちます。タイムアウトとは、反応する前に苦痛を軽減できるよう、ストレスの強いまたは困難な状況から一定の時間離れることです。例えばあなたが家族と喧嘩をしていたら、その話し合いは一時間後にしましよと相手に伝えてから、落ち着きを取り戻すために外へ散歩に出かけます。
- 代わりの行動とは、過食や飲酒などの行動を、同様の効果が得られる他の（楽しいまたは中立的な）行動に置き換えることです。家の掃除、ジョギングコースを数回走る、車を洗う、縄跳びをするなどです。
- 楽しめる活動を増やすことも大切です。有意義で楽しい活動を日常的に行うようにします。ポジティブな感情を増やすことはネガティブな気持ちを和らげることにもつながります。



## 参考文献

---



- Cloitre, M., Cohen, L. R., & Koenen, K. C. (2006). *Treating Survivors of Childhood Abuse: Psychotherapy for the Interrupted Life*. Guilford Press.
- 金吉晴 監訳 『児童期虐待を生き延びた人々の治療—中断された人生のための精神療法』 星和書店
- Cloitre, M., Cohen, L. R., Ortigo, K. M., Jackson, C., & Koenen, K. C. (2020). *Treating Survivors of Childhood Abuse and Interpersonal Trauma: STAIR Narrative Therapy*. Guilford Press.



# コロナ禍における こころの健康を保つために 大切なこと

本スライドは、出典を明記のうえご自由にお役立てください  
商用でのご利用はお控えください

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部  
作成 成田 恵（監修 金 吉晴）



# 新型コロナウイルスの流行によるストレス

以下のような心身への影響が出る可能性があります。

- 自分や大切な人の健康についての恐れや心配
- 睡眠や食事パターンの変化
- イライラ, 焦燥感
- 気分の落ち込み
- 健康状態の悪化
- アルコールやタバコ, 薬物使用の増加 等

こころの健康を保つために、日々の生活の中で  
自分自身をケアすることが大切です。



## 情報との付き合い方を見直す

- ニュース番組やインターネット上には様々な憶測や不安を煽るような情報で溢れています。
- WHOや厚生労働省などの公的機関が発行している科学的エビデンスに基づいた情報を参照するように心がけましょう。
- 長時間ニュースを見続けたり、情報収集のためにインターネットを使用し続けることも控えましょう。例えばニュースを見る時間を「朝の1時間」に決める、などの工夫が有効です。



## 大切な人とのコミュニケーションを保つ

- 学校や職場に行けず，孤独感や寂しさを感じている方も多いことでしょう。自粛期間中は，他者との身体的距離は保つ必要がありますが，コミュニケーションまで控えてしまうと，孤独感が増強し，気分が落ち込みやすくなります。
- 社会的つながりを感じられるように，オンライン上でのテレビ通話などを活用し，相手の顔を見て話す時間を取るよう意識しましょう。



## 過度のアルコール・カフェインの摂取を控える

- 家にいる時間が長くなることで、アルコールの摂取量の増加が懸念されています。体の健康を害したり、アルコール依存のリスクを高めることになるため、注意が必要です。
- カフェインは、摂取すると交感神経系を刺激するため、不安や緊張が高い時と同様の体の状態になります。不安を和らげるためには、カフェインは控えましょう。





## 不安にさせる考えから距離を取る

- 「誰かを感染させてしまうんじゃないか」「将来どうなってしま  
うのだろう」「大切な人が感染したらどうしよう」といった不安  
な考えが頭の中を占める時はありませんか。
- このような不安があるのは自然なことです。しかし、そのこと  
ばかりを考えて、不安な気持ちに圧倒されたり、仕事や勉強  
に集中できないようであれば、**不安にさせる考えと距離を取  
る**ことが大切です。
- 自分の考えや気持ちの状態に気づきを向け、考えと距離を  
取るために効果的な方法として、**マインドフルネス瞑想**と呼  
ばれる方法を紹介します。



# マインドフルネス瞑想のやり方

今この瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に気づきを向けましょう。

1. 座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します
2. 途中で様々な考えが浮かんできたら、その考えに気づき、また呼吸に意識を戻します
3. これを毎日15分から25分間繰り返します

評価判断せずに気づきを向けます。  
「こんなことを考えてはいけない」「集中しなくちゃ」と評価するのではなく、あるがままを観察し、受け入れる姿勢で取り組みましょう。



## 呼吸法を取り入れる

- ストレスや緊張状態のとき、私たちの呼吸はいつもより速くなります。呼吸を速くしすぎると、身体が必要としているよりも多くの酸素を取り込み、多くの二酸化炭素を吐き出します。これにより血中の二酸化炭素が凝集し流れるため、軽い頭痛や汗、緊張、より強い不安やパニックなどが起こることがあります。
- 一方、リラックスしているとき、私たちの呼吸はゆっくりと深くなります。呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張も緩めることができ、気分も改善します。
- 呼吸法を毎日10分練習することで、リラックスした心と体の状態を保ちやすくなります。



# 呼吸法

楽に椅子に座り、両足が床についているようにします

1. 軽く息を吸います
2. 6秒間かけてゆっくりと吐きます

身体のを抜きます

3. 3秒間息を止めます

力を抜いて10分間繰り返します



災害時の心のケア web講座

## 11. 呼吸法



国立精神・神経医療研究センター  
ストレス・災害時こころの情報支援センター



# 呼吸筋ストレッチ



国立精神・神経医療研究センター 『保健師こころの相談支援』

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部



# 安らぎ呼吸プロジェクト 『らったった体操』



# 心の不調を感じたら



- 自分で対処法を実践してみても、不調が続く場合があります。
- 眠れない、食欲がない、気持ちが晴れない、不安でしょうがない等の状態が続く場合は、迷わず専門家に相談してください。

