



美咲会

こころの相談窓口だより

No11 2021.3

コロナ感染症への対応が始まり早1年を迎えました。日常生活がガラリと変わり、誰にとっても初めての世界的危機を体験する中で、自分や家族、身近な人々の命を守るために多くの人々が様々な努力をしてくれています。それでも、感染がじわじわと身近な事となり、美咲会でも対応に追われる日々を過ごしている今、ここでもう一度、**自分自身と仲間へのケア**について考えてみたいと思います。

◆感染症流行期に こころの健康を保つために

✿ 隔離や自宅待機の経験が現実となっています。

その状況下では、様々な感情や反応が生じ得ます

- ・自身の体調や仕事・将来について心配・・・。
- ・他の人との交流が制限されているため、孤独や寂しさを感じます。
- ・自由が制限されていることから、怒りや不安を生じることも・・・。
- ・起こりうる最悪の事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり落ち着きが奪われたり恐怖が強まったりするかもしれません。
- ・自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまうかもしれない、と自分を責めることも。
- ・周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- ・イライラしたり腹を立てやすくなるかもかもしれません。

✿ このような反応が起こる事は、とても自然なこと

✿ そのような時は

- ・自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。
- ・通常の睡眠・起床のペースを心がけ、十分な食事と可能な範囲での運動を心がけるとよいでしょう。
- ・感情をありのままに受け止めましょう。自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間が必要です。
- ・出来る事や場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動を心がけましょう。本を読む・絵を描く・音楽を聴く・ヨガをやる・・・
- ・直接会えなくても、家族や友人とのつながりを維持することを心がけましょう。
- ・ユーモアは無力感に対する強力な抵抗手段になるものです。苦しい状況下にあっても、くすくと笑えるだけで、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- ・希望を持ち続けましょう。家族や信念、自分の価値観など、意味があると思えるものを信じましょう。
- ・感情を隠したり抑え込んだりせずに、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。

✿ そして、そばにいる誰もがができること

- ・その方の体調を気遣ったり、心身の変調に気づいてあげたりすることはできるかもしれません。
- ・食事や睡眠、運動や身の回りの清潔など、通常の生活リズムやバランスを保つことを促してみよう。
- ・いつも通りの接し方や会話をすることがサポートになります。
- ・心身共に辛い隔離の時間を持つことで、感染拡大の予防に貢献してくれていることを常に忘れないようにしましょう。

日本赤十字社 こころの健康を保つために より

恐れや不安、不便さや不自由さ、様々な制限の中で、次々と迫られる対応に追われた1年・・・、本当に大変でした。憎むべきはコロナですが、コロナ禍の中で得られたものもあるのでは・・・と思います。マスクをするのも、しっかり手指の消毒をするのも、自粛生活を送るのも、そこには“自分だけではない、周りの人への思いやり”もくっついている・・・。“思いやりの心”、どんどん広がりますように。(Y)