



美咲会

## こころの相談窓口だより

No14 2021.9

猛暑もようやく過ぎ去り、秋風の心地よい時節となりました。新型コロナウイルスは相変わらず猛威を振るっており、埼玉県では3回目の緊急事態宣言が発令されました。コロナ禍で人とのつながりが薄れ、「孤独」を深めている方もいらっしゃるかもしれません。今回は『孤独』に関するお話です。

### ◆孤独は喫煙と同じくらいリスクがある

幸せで満ち足りた生活には、人とのつながりが不可欠です。孤独が長引くと寂しさや満たされない気持ちを感じるだけでなく、うつ病や自殺願望、攻撃性、不眠などの症状が出てきます。

心の問題だけではなく、**孤独によって、高血圧や体重増加、免疫力の低下といった身体的な不調が起こることがわかっています。**

長期的な健康を考えた時、孤独のリスクは喫煙のリスクにも匹敵します。

### ◆孤独が引き起こす症状

いったん孤独になると、そこから抜け出すのは思った以上に困難です。その原因の一つは**孤独な人が他人を信用しない**からです。自分にも他人にも批判的になり、人の言動をネガティブにとらえて、疑心暗鬼になります。さらに怖いのが、孤独によって行動が投げやりになることです。「どうせ何をやっても無理だ」と思い込み、人とかかわりを投げ出してしまいます。その結果、コミュニケーション能力が衰えて、ますます人との交流が難しくなります。

## 孤独をこじらせないために気を付けること

孤独なのは自分のせいではありません。自分が悪いからではありませんし、魅力がないからでもありません。しかし、孤独のせいで考えや行動に変化が起こり、自分をさらに孤独に追い込んでしまうことはよくあります。無意識のうちに周りを遠ざけている可能性も、ないとは言えないのです。ひとまず思い込みを捨てて、自分の行動を振り返ってみましょう。そして孤独をこじらせないため3つのことに気をつけましょう。

### 1. ネガティブな解釈をやめて孤独の悪循環を予防しよう

孤独な時は、人の行動を悪い方に解釈しがちです。周りの人や環境をネガティブに評価していると、一層孤独になります。ポジティブな結果を想像すること、迷ったときはよい方に解釈するようにしてみましょう。

### 2. 対人関係の筋肉を強化し、共感力高めよう

孤独な人は相手の立場で考える力が弱くなっています。そのため場違いな発言をしたり、おかしな態度をとってしまうことがあります。相手の立場に立ってみる練習をして共感力を高めましょう。

### 3. 孤独な時こそ人と交流を！

孤独な時ほど引きこもりたくなるものです。しかしそういう時ほど人とかかわりが重要です。コロナ禍ではオンラインでの交流も有効です。人と会うことが難しければ動物との触れ合いも孤独を癒す効果があるそうです。「自分で心を手当てする方法 ガイ・ウインチ著」参照

緊急事態宣言前に小田原の保養所「Largo」に家族で行ってきました。ブランコやハンモックが吊るせる家に「ずっとここに住む！」と大興奮の子どもたちでした。緊急事態宣言が解除されたらぜひ皆さんもお出かけください♪ (N)

