



美咲会

こころの相談窓口だより

No18 2022.9

コロナ第7波。美咲会でも初めて体験する爆発的な感染状況です。感染が身近な事となっており、不安が強くなっている方もいるかもしれません。改めて自分自身と仲間へのケアについて取り上げます。

◆感染症流行期 こころの健康を保つために

★ 隔離されると、私たちには様々な感情や反応が生じることがあります

- ・自身の体調や仕事、将来について心配になります。
- ・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、怒りや不安を感じます。
- ・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します。
- ・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ったのかもしれない、と自分を責めてしまうことがあります。
- ・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ります。

★ このような反応が起こる事は、とても自然なことです

★ 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・・・など
- ・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

公園で保育園の友達に会った3歳息子。恥ずかしがっているので「『こんにちは』してみたら。」と促すと…なぜか全力でお笑い芸人錦鯉の「こんにちはー！」のギャグを連発する息子。恥ずかしくて他人のふりをしたかった母でした。(N)

