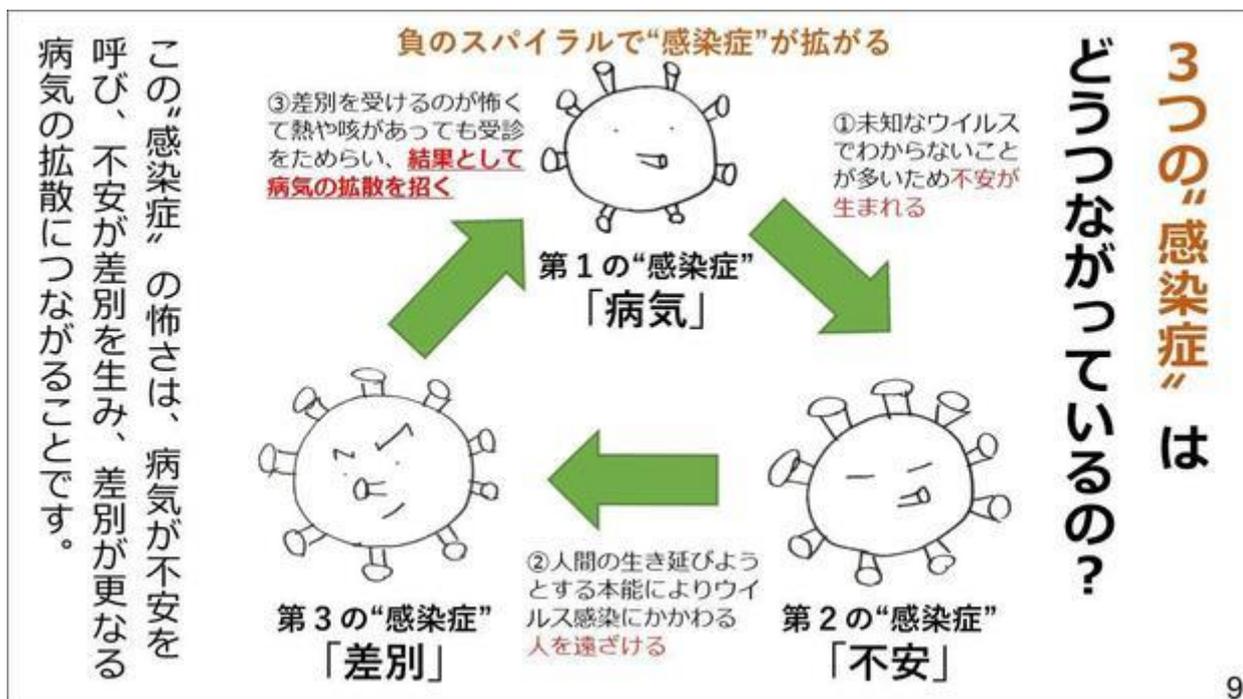




コロナに負けない心身を整えよう!

誰もが新型コロナウイルスによるこんなに長い休校を経験したことはありません。新しく未知の敵、見えない敵、どこにいるかわからない、どう対応したらいいかわからない敵であるウイルスとの闘いはいつ終わるかもわからず、政府や自治体、学校の対応も日々変わっています。何を信じたらいいのかわからない不安が社会を包んでいます。生活も一変した中で長期間過ごしていると、不安やストレスがどんどん高まるのはある種自然なこととしか言いようがありません。

しかし、この危機を乗り越えるにはできるだけ心を元気に保つことが大事です。また、学校が再開した時に急にリズムを戻すことは難しいし、仮に戻したとしてもいつかどこかで不調がきます。そうならないように、今から調子を整えておくことが大事です。



上のイラストは、日本赤十字社が作ったものです。私が今、社会を覆っていて怖いと思うのは、ウイルスそのものの脅威ではなく、ウイルスに対する「不安」、ウイルス感染者への「差別」といった脅威です。日々のニュース、Facebook や Twitter などの SNS などを見ていると、不安からくる行動や発言が多くみられるし、感染者を犯罪者扱いするようなコメントも見られます。私はそこに不安があります。

それを回避するためには、一人ひとりが冷静に判断・行動し、出来る範囲で出来る行動を選択していくしかありません。どんな方法が合っているかは、一人ひとり違います。

私たちに何が出来るのか、次のページでいくつかご紹介したいと思います。

1. 人と話をしよう。

ストレス予防の第1は、孤立を防ぐことです。孤立しないためには、人と話をすること・語ることが必要です。休校・テレワーク・自粛で孤立に陥らないために人と話しましょう。

(有PAS心理教育研究所HPより)

上のメッセージは、コロナによる混乱が続く社会の人々に向けて、私が関わっている心理相談機関がHPを通じて発信したものです。ここにもある通り、「話すこと」は自分の感情をためずに心の健康を保つ重要な手段のひとつです。外出自粛で人と会う機会がなくなった人も、今こそSNS活用の時！通常の電話を使ってもよし、LINEのテレビ電話やMessenger電話を使ってもよし、Skypeでもよし。大人がテレワークで使っているようなツールで、人と話をする機会をつくりましょう。



本当に困った思いを抱えたら、学校に連絡してください。話すだけでも、心が落ち着くと思います。

2. ユーモア(笑い)を大切に！

笑い・ユーモアは不安やストレスを軽減することがわかっています。どうせYouTubeを見るなら、短時間で大笑いできるようなお笑い芸人さんのチャンネルや、かわいい動物の動画などを見てみては？



3. なるべく、学校生活時と同じようなリズムで過ごそう！

とはいえ、完全には難しいと思います。が、「朝のZ●●の占いは絶対見る！」など、何か朝起きる時間の目標になることを設定して、それを楽しみに起きられるといいと思います。

4. 自分がリラックスできる方法で、リラックスしよう。

不安が高まると緊張感も高まります。五感を使って自分の心身を休めれば緊張をやわらげます。好きな香りのアロマを炊いたり、好きな音楽を聴いたり、好きなぬいぐるみで癒されたり。出来る範囲で体を動かしてほぐすのもひとつの手です。



5. あふれる情報や噂等に流されず、冷静に判断・行動選択をしよう。

不安が渦巻く社会には今、正しい情報から誤った情報、噂、デマまで様々な情報が出回っています。人と違う行動をすると余計に不安なので「みんなと一緒になら怖くない」という基準で行動選択をすることも少なくありません。また、日々刻々と行動可能な方法も変化しています。自分が置かれている状況を的確に把握し、どの情報を信じ、どの行動を選択したらよいか、落ち着いて判断する勇気をもつことが必要です。

●ほかに、日本赤十字社HP「感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」では、こころの健康を保つために<おすすめすること><避けた方がよいこと>が紹介されているので、のぞいてみてください。

誰もが経験したことのない状況に、学校にいる先生たちも混乱しているのが現状です。だからこそ、大人・子ども関係なく、みんなで心を確認にしてこの危機を乗り越えましょう！！(文責：沖本)