

こころの反応に対処する【不安・落ち込み編】

新型コロナウイルスの拡大によって、自粛を始め、生活全般に大きな影響を与えています。それによって、皆さんの心や体には、様々な変化や不調が生じやすくなっていると思います。

様々な制限と先が見えない生活に、こころは大きなストレスを受ける可能性があります。また、ストレス発散の方法も限られるため、辛さが軽減せず、長引くことも考えられます。ご自分の心のサインをキャッチして、少しでも楽になる方法を試していきましょう。

🌸不安や落ち込みに対処するための基本の考え方🌸

①ネガティブな気持ちが起こるのは、「自然な反応である」と理解する

⇒ 不安・落ち込み・苛立ちを感じる自分を責めない

②ネガティブな気持ちが起こること自体を止めるのは難しい

⇒ それにとらわれない・長引かせないための工夫が大事

③「一発で解決・これさえすればスッキリ！」する方法は**ない**

⇒ 「さっきより少し楽」「ちょっとはマシになる」という工夫をいくつも試す

この基本を踏まえた上で、以下に紹介する方法を取り入れてみましょう

【ネガティブな気持ちへの対処】

◇過去のこと・先のことを考えすぎない

不安な時ほどあれこれ考えてしまうものです。しかし、過去のことを考え続けたり、先々のことを心配することで、余計に落ち込んだり不安が強まる悪循環に陥りやすくなります。今後の見通しを立てることは重要ですが、具体的に対処できる1週間程度を目安にしましょう。

◇目の前のことに集中する

今、目の前にある作業、出来ることに集中しましょう。家事(掃除、料理など)、運動(筋トレ、ストレッチ)などに取り組むことで、不安や苛立ち、落ち込みからまずは一旦、気持ちを逸らしてください。不安等が出てきたら、その都度、目の前のことに集中し、ネガティブな気持ちに囚われる時間を少しでも減らせればOKです。

◇情報から距離をおく

過剰な情報収集は、焦りや不安を強め、判断力を低下させるため、デマなどに惑わされるリスクも高まります。TVやネット、SNSを見続けてしまうのは、情報疲れのサインかもしれません。思い切って情報を遮断し、距離を置きましょう。時間を限定する、不安や恐れを煽るものを避け、気持ちが安らいだり明るくなる情報を選ぶなど、自分にとって丁度良い情報との付き合い方を探していきましょう。

◇アルコール、カフェイン、タバコ等の刺激物の摂りすぎに注意

一時的に気持ちを和らげる効果はありますが、摂りすぎることによって心身の不調を生じる場合があります。リラックス効果のあるハーブティーやアロマなども取り入れてみましょう。



【心のゆとりを増やす】

◇体と心をいたわる

お風呂にゆっくり入る、睡眠を十分にとる、美味しく食べるなど、日々の生活の中で、自分をいたわってあげましょう。また、ちょっとしたことでも自分を褒めてあげることも良いです。「今日も起きられてエライ」「自粛してエライ」等々、おやみに自分を褒めてください。

◇プラスの側面に目を向ける

「青空が気持ち良い」「風が爽やか」「コンビニのお菓子が美味しかった」「面白い動画を見つけた」など、ちょっとしたことで構わないので《良い事探し》を習慣にしてみましょう。意識的にプラスの側面を見ることで、ネガティブにとらわれがちな自分に気付いたり、少しのきっかけで気分が上向き実感を得られるようになります。

◇呼吸法、ストレッチ、マッサージなどを丁寧に行う

自分の‘体’に意識を向けることで、変化に気付きやすくなり、また自分を大切にする感覚が自然と強まります。疲れた時、寝る前など、習慣にしていきましょう。

◇自分にとって心地よい感覚を大切に

音楽を聴いている時、好きな香りを嗅いでいる時、ペットと遊んでいる時、ぬいぐるみを撫でている時、植物の世話をしている時など、そのことに集中し、心地良さを感じる瞬間を大切にしましょう。

◇リラクゼーションを取り入れる

アプリや動画などで、ヨガやマインドフルネス、瞑想などを試してみましょう。自分に合ったリラクゼーション法が見つかったら、対処できる自信にもつながります。



■外に出ない生活が、「むしろ快適♪」という方もいると思います。その方たちは、これまでの生活が実はとてもストレスだった、と気付いたかもしれません。今現在、快適さを感じている方は、今後“外に出る日常”が戻ってくることに苦痛や大変さを感じる可能性があります。感染に注意しつつ、意識的に外に出る機会を設けて「リハビリ」していきましょう。