カウンセラーだより

＜最終号＞

３月３日(火)から学校が臨時休校になりましたが、先日は久しぶりの登校で、友だちに会えて、ほっとした人も多かったのではないでしょうか。各地でクラスターが発生し、日々コロナウイルスの話題が報道される中、毎日落ち着かない気持ちになっておられるのではないでしょうか。今回のコロナ騒ぎは、もはや有事であり、目に見えない災害であり、ウイルスとの戦争のようなものです。そういう時、被害に遭う遭わないだけでなく、ご家庭の状況により、反応の強弱に差が生じるのは、震災後等の反応と同じですね。大きなストレスを感じておられる方、あるいは何となくしんどいなと思っておられる方は、今回のお便りを参考にしてくださいね。まず、ちょっとしたストレスチェックをしてみましょう。

A	①どうしようと焦ってしまって、考えがまとまらないことが多い。 ②今後の事が心配で、目の前のことが手につかないことがある。 ③健康やお金のことが不安で、落ち込むことが多い ④政府や自治体のやることに一つずつ腹が立ってしょうがない。	
B	⑤テレビやSNSばかり見て、情報にあふれてしまう。 ⑥どの情報が正しいのか迷って、気持ちが落ち着かない。 ⑦どの情報も全て信じられなかったり、間違っているのでは、と心配になる。 ⑧情報操作されているのではないかと疑う。	
C	⑨いつも手洗いや消毒ばかりしてしまう。 ⑩繰り返し、体温を測ってしまう。 ⑪寝付けなかったり、途中で目が覚めてしまう。 ⑫いてもたってもいられない気持ちになってウロウロしてしまう。	
D	⑬ふらふらしたり、めまいがしたりする。 ⑭呼吸が苦しくなることがある。 ⑮胃腸の調子が悪い。 ⑯あちこちが痛い気がする。	

ＡからＤまで、いくつ〇がつきましたか？それぞれに２つ程度ずつ〇がつくのは、むしろ普通です。今回のようなイレギュラーな事態になった場合、さまざまなストレス反応が出てくるのが当たり前だからです。Ａはストレス反応が「情緒」面に強く出た状態。Ｂは「認知」面。Ｃは「行動」面に、Ｄは「身体」面に強く出た場合にみられる反応になります。因みに私は、ＢにもＤにも３つ〇がつきました。

多くの皆さんは普通に生活できておられると思いますが、上のような状態になったとしても、過度の心配は要りません。なぜなら、私達はこのような事態になるのは初めての経験なのですから。不具合になっても当たり前です。では、どのようにしたら、そのストレス反応から自分を解放できるでしょうか。

人は、ストレス反応が出た時、それに対するストレス対処行動をとります。それを心理学用語では「ストレスコーピング」と言います。コーピングには２つあります。というか２つしかないのです。１つは「問題焦点型」もう１つは「情動焦点型」です。今回のコロナに関しての「問題焦点型ストレスコーピング」は、除菌、手洗い、うがい、免疫力アップの運動・食事・睡眠、というところですね。治療薬やワクチン等は専門家にまかせるしかありませんから。実はこの「問題焦点型ストレスコーピング」ばかりしていると、人は「息が詰まってくる」のです。「疲れる」ということです。そこで、「情動焦点型ストレスコーピング」を適宜入れていくことが最適な方法ということになります。いわゆる「ストレス発散」という、皆さんがよくなさる方法ですね。自分の体の害にならない、そして、他人に迷惑をかけないストレス発散法なら、大いに生活の中に取り込んでくださいね。ただし、「情動焦点型ストレスコーピング」ばかりをやっていても本当の問題解決にはならないことも頭の片隅においておきましょう。

参考までに、ストレス発散の程度や頻度の目安を書いておきたいと思います。京都府で３人の子育てをしながら小児科医をしておられるＤｒ．リノさんのツィートをご紹介します。「問題点を可視化して、本人も周囲も改めて認識し共有しなおすことが解決に必要だと思いますが、育児の負担はなかなか見えにくいという社会背景があります。ひとりで抱え込んでいる養育者に『あなたは一人じゃないよ』というメッセージとともに、一人でも多くの大人に気付いてほしい」とおっしゃって、疲れを数値化する方法を紹介してくださいました。単位は「ツライ」です。

1ツライ・・・子どものことをずっと考えて休まる暇がないしんどさ
2ツライ・・・学校も児童館も、習い事もイベントも全部休みで、たまに公園に遊びに行ったとしても、毎日それぱかりで変化のない日常が苦痛と感じること
3ツライ・・・自分のペースで家事が進まないストレス
4ツライ・・・ダンナが思ったように動いてくれない
5ツライ・・・反抗期の子どもにことばや態度で直接否定される

4ツライは私が勝手に作りましたが、「例えば」ということなので、今ご自分がどれだけ辛いかを自由に数値化して、それに見合ったストレス発散法をあてがってみたらよいのでは、と思います。**1ツライ**なら深呼吸を、**2ツライ**ならスイーツを、**5ツライ**なら実家へ帰る、とかです。カウンセラーも頼ってみてくださいね。

桜も開花しましたし、春休みが終われば、またいつものように新学期が始まるでしょう。万が一始まらなかったらまたその時に新しい対策を考えましょう。とにかく、今は、全国民が同じように大きなストレスを感じているという意味で、「皆同じ」と考え、ツラサを共有しながら、ともに乗り越えていきましょう。