

コロナと不安について

臨床心理室 臨床心理士・公認心理師 根岸 勇己

不安とは誰もが経験のあることで、今まさに大きな不安のさなかにある人もおられるでしょう。しかし不安とは難しいもので、不安を感じることで自分の身を守れることもあります。

また、不安の有無や程度がストレスと密着しているわけでもありません。不安時にどのような行動や考え方をするか、心が十分に機能している状態かどうかで、不安によるストレスは変わってくるものです。

明日苦手な人と会うことへの不安に対して、どうにもならないことだからと寝てしまう人と、なんとかせねばと悪戦苦闘している人とは、不安の原因は同じでも生じるストレスは全然違います。これは、原因を解決できない不安に対してもストレスの軽減が図り得るのではないかとというたえですが、with コロナなどと呼ばれている現在の生活様式にも求められる考え方ではないでしょうか。

今回は、特別なものや場所が不要で一人でもできる、不安を和らげる方法を紹介합니다。

①肩を叩く

胸の前で両手を交差して、右手で左肩を、左手で右肩を叩きます。手は握りこぶしを作らず、開いたままにします。

トントンと、手のひらや指先で交互に優しく叩きます(写真1、2)。



写真1



写真2

椅子に座って、仕事の合間などに、どこでもできます。

②深呼吸

長めに息を吸って、さらに時間をかけて息を吐きましょう。

4つ数えながら鼻から息を吸って、6つ数えて口から息を吐きます。

③実況中継

目の前に見えることを実況中継します。

頭の中で考え事をする余裕を与えないくらい、速く、次々に「〇〇がある」などと実況中継します。

上記のような不安時の対処方法も有効ですが、不安に強い心を日々作っていくことも大切です。

ダムから水をこまめに出しても、ダム自体が脆いと決壊してしまうように、不安を上手に出すことと並行して、不安の入れ物を強くする必要があります。不安は、先々のことで頭がいっぱいになり、“今、ここ”と関係のないことにとらわれている状態です。

不安に強い心を作るには「今に注意を向けられるようになる力」と「一つのことにとらわれることなく、いろいろなことに気づけるようになる力」を育めるトレーニングが良いでしょう。一例として、呼吸を用いた瞑想を挙げます。

①息をしていることに、意識的に気づこうとする。

呼吸を用いた瞑想

②呼吸に伴うおなかの膨らみや縮みに注意を向ける。

③おなかの膨らみに気づいたら「ふくらみ」と、おなかの縮みに気づいたら「ちぢみ」と心の中で唱える。

④おなかの膨らみと縮みに、絶えず気づき続ける。

これを毎日15分続けると良いでしょう。ポイントは、関係のないことが思い浮かんだ際に深追いしたり振り払おうと努力したりせず「ああ、今、頭に雑念がある状態だな」などと俯瞰的に、評価せずにただ気づくだけにすることです。



<臨床心理室スタッフ>

右が筆者。

左は、清水望臨床心理士・公認心理師。小児科、緩和ケアチーム、認知症サポートチームなど、幅広く活動しています。

医療従事者応援 御礼



8月31日、愛媛県障がい福祉課、中予地方局地域福祉課を通じ、各施設の皆様より、焼き菓子やジャム、コーヒー、雑貨などの授産品をご提供いただきました。



会議室の大机いっぱいのスイーツと雑貨。どれをいただくか、迷いました。



皆様からの心のコもった sweet な応援に、感謝申し上げます。職員の励みになっております。

地域に根ざした地域住民のための病院として、現在、ワクチン接種をはじめ職員一同尽力いたしております。ありがとうございました。(広報委員会)