

外出自粛を受けている今、こころの健康を保つために

(県派遣スクールカウンセラー 佐藤 康江)

4月はいろいろなことがスタートし、心躍る季節です。しかし新型コロナウイルス流行の影響で、いつもと違う春を過ごさなくてはいけなくなっています。自由に外出できないことへのイラつき、自分や家族が感染するかもしれないという不安、他の人と交流する機会が減っているために起こる寂しさや孤独感、などを感じていませんか。普段通りの生活ができない今、このような感情が起こるのは自然な心の反応であり、過度に心配する必要はないのですが、長く続けば心の健康を損ないますから、やはりきちんと対処していただきたいと思います。心の健康を保つために、次のようなことを毎日の生活に取り入れて、自分自身をいたわってください。

おすすめすること

- まずは感情を否定せずに受け止めましょう。
(「こんなことを考えてはダメだ!」と思わずに、「今自分はこう思っているんだ」と気持ちをそのまま認める)
- 今日1日で達成できるゴール(ストレッチ、読書、学習課題など)を設定して、それを実行することで、自分自身をコントロールできている感覚を得るようにしましょう。
- 友人と直接会わなくてもいい手段(LINE、ビデオ通話など)で、積極的につながりを維持して、笑顔で過ごせる時間を増やしましょう。

避けたほうがよいこと

- 家にいるからといって1日中寝ている、活動的に動かないからといって食事をとらない、など不規則な生活になることは絶対に避けましょう。
- 新型コロナウイルスの情報をずっと見たり、最悪の事態をずっと考え続けたりするのはやめましょう。情報過多は不安な気持ちを必要以上に高めてしまいます。
- 感情をかくしたり、抑え込んだりしないようにしましょう。イライラする気持ちや不安な気持ちは周囲の人に話して共有するようにしましょう。