

コロナ禍におけるメンタルヘルス

ドイツ国家公認臨床心理士 ホーネカムプ山本 有

長引く新型コロナ禍のもと、私たちの生活スタイルは大きく変わりました。先の見えない不安、ストレスを感じている方も多いかと思います。心のバランスを整えるために自分でできるセルフケアの方法をご紹介します。

さて、新型コロナウイルスによるパンデミックのメンタルへの影響、その特徴を一言で申しますと「不安」といえます。感染の仕組み、予防や治療の方法、ロックダウン解除のタイミングなどについて、メディア上では学者や政治家が数多く登場し意見を述べるものの、意見が一致しないこともたびたびです。プロの間ですら一致しない意見があるということは、その事柄について確実な答えというものが存在しない、つまり「わからない」ということを意味します。

ウイルスは目に見えない、無症状で感染して他人にうつしているかもわからない、どうやって対処したらいいかわからない。「どうすべきかがわからない」ということは、「自分では事態をコントロールできない」という考えと結び付きやすく、ストレス反応、特に不安を引き起こします。これは人間がもつ、環境の変化への自然な防衛反応です。

さらに、ロックダウンによる生活の制限に対し、「いつになったら早く元通りの生活に戻るのか」「個人の自由を制限されている」といったフラストレーション反応が、イライラとなって現れます。不安の感情は攻撃的な行動を通して解消されることも分かっています。ロックダウン初期、トイレトペーパーを巡りスーパーで暴行事件が起きたとか、昨年9月、ベルリンでのコロナ封じ込めに対する抗議デモの際、一部が暴徒化し国会議事堂に押し入ったことは記憶に新しいところです

それでは、いつ収束するかわからないコロナ禍のもと、不安やイライラなどの気持ちとどう付き合ったらよいのでしょうか。その方法について3つの点に分けてご紹介します。それは、

A感情を認め、

B分かることと分からないことを分け、

C分かることだけにコミットする

ということです。一つずつご紹介します。

A. そこにある感情を認める

どのような感情であっても、ジャッジ（良い悪いの判断）をしないで「環境の変化に対する自然な自己防衛反応なのだ」「感じてよいのだ」と、じぶんへの優しさをもって、観察し受け入れましょう。ちなみに「私は不安だ」「なんかイライラする」とあるがまますを観察できている自分というのは、すでにその感情に 支配 圧倒され飲み込まれている状態から、距離をとることができているということ、つまりコントロールができていることを意味します。

B. 分かることと分からないこととに分ける

なんだかなぞなぞみたいですが、つまりは もやもやする感情を言語化する、ということをしします。なにが不安なのか、何に不満を感じるのか、もやもやしていることを言葉にして表してみると、どこまでが「わかること＝コントロールできること」なのかを明らかにすることができ、コントロールできるものに焦点を当てやすくなります。また、「物事をあきらかにする」ことで「あきらめる」べきことが見極められるようになります。

「わかること」は自分でコントロールができることです。「わからないこと」というのはつまり、今の時点では未知のこと、（例：コロナ禍の収束の時期、世界経済の行方など）なるようにしかならないことです。

C. 分かることだけにコミットする

というのはつまり、

私がコントロールできることのうち、

自分の価値観に照らして大事だと思うこと、

そのことに自分から関わると自分と約束し、

今できることに焦点を絞ろうという気持ちの持ち方のことです。

私たちがコロナ禍においてコミットできることというのは具体的に上げますと：

1. 予防行動

2. 人とのつながりを絶やさないこと

3. 自分に優しく自分のニーズに気を配りながら日常生活を整える

となります。以下、一つずつご紹介します：

1. 予防行動のモットー「コロナは正しく恐れよう」：「3密を避ける」などは引き続き実施し、わからないことは信頼のおける人や医師などの専門家に尋ねましょう。コロナウイルスにかかってしまった時の対策（テストセンター、最寄りの病院、緊急連絡先）も具体的に立てておくといざというときに慌てずに済みます。テレビニュースやソーシャルメディアからの情報のインプットはほどほどに制限します。

2. 人とのつながりを絶やさない工夫をする。ソーシャルディスタンスのディスタンスとは物理的な距離のことで、コミュニケーションの断絶を指すではありません。他人とつながるといえるのは、人間の根本的な欲求を満たし、自律神経のバランスをととのえる働きがありますので、ここはどしどし「密」にしていいところです。短い時間でもよいので、話しばなし、聞きっぱなし、どうでもいい話をだらだら、というのがコツです。

3. 健やかにいるために、自分に優しく、自分のニーズに気を配った生活を整える：「今までの生活」にしがみつかず、今自分が置かれた条件で最大限快適に。

- ・ほどよく規則的な生活リズム（食事、水分補給、睡眠、日課、習慣、ほどよい運動）

- ・外で日光を浴びる（体内時計のリズムを整える）

- ・「笑う」（免疫力アップの効果がある。箸をくわえ、箸ごと持ち上げるイメージで口角を上げるだけでも）

- ・リラックスする方法を試す：お風呂に入る、軽くストレッチをする、深呼吸をするなど。簡単にできる「スクエアブリージング」という呼吸法をご紹介します。やり方は簡単です：4つ数えながら息を吸い、息を止めて4つ数えます。4つ数えながら息を吐き、息を止めて4つ数えます。これを数分間繰り返すだけです。

- ・「小さな楽しみや喜び」に意識的にフォーカスする：目の付け所が二つあります。

ポイント1：パンデミックによって、「今までの生活」は大きく変化しました。どうせ今までの生活が続けられないのですから、これまでできなかった、新しいことにチャレンジしてみましょう。その時、心のアンテナは好奇心、つまり、「ちょっとワクワクすること」「興味をひかれたこと」にチューニングを合わせます。何が自分の心を開きワクワクさせるのか、こればかりは、やってみた人だけのご福、やってみなければ絶対にわからない、三日坊主も大歓迎！三日サイクルでもいろいろなことをやってみることで、何もしない人と比べて、たくさんの楽しみの経験を心に増やしていることとなります。

いくつか例をあげますと：

新しいゲームやしばらくやってなかったゲーム：テレビゲーム、携帯ゲーム（オセロ、麻雀くずし、ソリティア、将棋など）、ボードゲーム、トランプ

好きな映画監督や作家の作品を制覇する

運動：ヨガ、筋トレ、ミニ卓球、ミニトランポリン、ダーツ、エアロビクス

旅行写真の整理、フォトブック

次に旅行に行ってみたい場所のリサーチ、バーチャル温泉巡り

オンライン美術館：グーグルキーワード「美術館、オンライン、公開」。オンライン無料美術館「Hazard」やルーブル美術館のオンライン無料公開はお勧め

お菓子・料理本のレシピを目次の順番にトライ、友人や家族とシェア（レシピや出来がった料理の写真）

外国語、手話、資格、株の勉強などにトライ

手芸、ハンドメイド、リサイクル、リメイク

一人でするのもよいですし、他人とシェアできることならば、先ほど強調した「つながり」の効果もありますので、メンタルヘルスケアにはさらに効果的といえます。

ポイント2. 日常の中で見逃しがちな小さな「うれしいこと」「素敵なこと」を見つけるために、アンテナの感度を上げておく

これから挙げる、いくつかのことがらに注意し、そして、こころにどんなことが起こるか、観察してみてください：「うどんのおつゆの香り」「森を散歩中、ウサギの親子が自分の前を横切った」「あくびが誰かにうつっていく様子」「日向ぼっこしながらとうとする」「赤ちゃんが笑いかけてきた」「ラジオから自分が一番好きな曲が流れてきた」「どこかの家から漂ってくるケーキを焼くにおい」

ある単語の羅列に意識を向けただけで、光景が目の前に浮かんだり、そよ風がこころを通り過ぎたり、気分が安らいだり、口角が上がったり、しませんでしたか。これらの「ちいさいこと」を感じ取れるように心のアンテナの感度を上げておくことが大切です。「あ、いいな」という経験をしたらそれを十分に味わってから心の中にメモする、という経験を重ねることをまずは意識的に続けてみてください。「いやなこと」は記憶に残りやすいものですが、「心地よい経験」に焦点を当てる経験を習慣にしまうことで、意識せずに小さな幸せをキャッチし、自分の心に栄養を与えることができるようになります。

以上、心のバランスを保つための方法をいくつかご紹介しました。よろしければお役立てください。