



こころの専門家から、元気にいきいきと働き、自分らしく輝くためのヒントをお届けします。



「今月号目次」

- メインコラム「コロナ対策…4月号第4弾」コロナストレスと家族
- サブコラム：【参考】家族のことで困った

## 【コロナ対策：4月号第4弾】コロナストレスと家族

外出自粛の期間が長引いており、家族が四六時中同じ空間で過ごすことになったという方も多いのではないのでしょうか。また、家族の中でも、在宅勤務の方と職場への出勤が必要な方がそれぞれいらっしゃる、お互いに普段にはない負担を抱えているということもあるでしょう。普段はどんなに仲の良い家族でも、こうした生活の変化によって自分のペースが乱されると、イライラしたり、衝突が多くなってしまふのはよくあることです。パートナーや子どもに対して声を荒げてしまふ、時に手を上げてしまふなどの事件も国内外で増加しており、家族も危機にさらされています。できるだけ家族間のストレスを回避する方法についてお届けします。

### ■非常事態であることをまず自覚しよう

いまは「非常事態」です。私達の貴重な日常は既にそこにありません。仕事でも家事でも育児でも、このような状況のなかで「普段どおり」のパフォーマンスを出そうとすることに無理があります。子どもがいる家庭では、頻りに話しかけられて仕事が進まない、部屋が散らかり放題、ゲームへの没頭、兄弟げんかの勃発…などのトラブルが頻発し、落ち着いて仕事や生活ができる状況ではないでしょう。「いつもうまくいっている方法」が通用しないのも当然です。**あなたが無力な存在になったのではありません。できる限りやるべきことを減らし、ハードルを下げ、自分や他の人の期待に応えることから距離をおきましょう。**

### ■こころの距離をあげよう

大人同士であれば、業務時間中はあえてお互いあまり話しかけないようにするなど、仕事モードと生活モードを意識的に切り替えましょう。「1つのオフィスを共有している個人事業主同士」といったイメージを持つのもよいか

もしれません。家族の「絆」が協調されがちですが、家族の健康な関係を保つためには、**むしろ近づきすぎないこと**が重要です。

### ■役割と習慣を柔軟に調整しよう

「仕事をしている人が最優先されて当然」という考え方は家族不和のもと。家庭はそもそも生活の場であることを忘れずに。家族みんなが過ごしやすいように心配りをしましょう。生活が大きく変化している以上、普段の家庭における役割やルールもまた、「いま」の生活に合ったものに修正する必要があります。例えば、普段はほぼすべての家事・育児をパートナーに任せていたという方でも、これまで通勤に使っていた時間で協力するなど、工夫してみてはいかがでしょうか。また、**最低限、自分のことは自分で**するという意識も重要です。昼食はそれぞれが自分で用意して自分のタイミングでとるなど、他のメンバーの生活のペースを尊重しましょう。

### ■イライラしたときには

カットになってパートナーや子どもに手を上げそうになったときには、①**まずはその場を離れて深呼吸**。別の部屋に行く、人混みを避けて歩くことなどを試みます。そして、②**イライラした気持ちを誰かに話しましょう**。友人に連絡する、SNSでつぶやく、相談機関に電話するなどその時にできる相手に伝えましょう。パートナーの言動に恐怖心を抱いている方も同様です。その場を離れて安全を確保し、信頼できる誰かに話しましょう。家庭が密室化しやすいいまだからこそ、家族だけで抱え込まないことが最も大切です。





## 【参考】家族のことで困ったら

### ★よみもの：

国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」  
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

①ご家族向けリーフレット編 ②親子でできるストレス対処法編 ③子どもとできるセルフケア編

### ★暴力・暴言など危険を感じたら…：

→いますぐに警察官に駆けつけてもらいたい緊急のとき：

最寄りの警察署や交番にかけこむか、110番通報

→犯罪や事故の発生には至ってないけれど不安があるとき：警察相談専用電話 #9110

### ★これってDVなの？と思ったら…：

→内閣府webサイト

※全国の配偶者暴力支援センター一覧が見られます。

[http://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/index.html](http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/index.html)



## 今月のひとこと

### コロナ対策増号について

働く人やその家族が少しでも健康に過ごせることを願い、カウンセラーからストレスケアに役立つ情報を発信してまいります。

### ◆バックナンバー：

・2020年4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」

・2020年4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」

・2020年4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」

## 次回は「【コロナ対策 4月号第5弾】コロナ流行下のラインケア」をお送りいたします。

新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、当面の間、神田東クリニックの平日の午前診療は10:00～、MPSセンターの電話相談対応時間は13:00～17:00（最終受付 16:30）へ変更させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

こころの通信コロナ対策特別号は通常配信版と異なり、  
無償提供しています。どなた様にも広くご案内ください。

### 【ご使用の際の注意点】

- ・ 改変せずそのままお使いください
- ・ 引用は引用元を明記してください
- ・ 第三者にご紹介の際には医療法人社団 弘富会のウェブサイト  
(下記URL) にてお願いします。  
<https://clinic.iomhj.com/>

お問い合わせは下記メールまでお願いします。  
医療法人社団 弘富会 神田東クリニック/MPSセンター  
コンサルティング事業部 こころの通信編集部  
[co1@iomhj.com](mailto:co1@iomhj.com)

Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.

