



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「コロナと共に」「日常にもどるのがつらい」あなたへ
- サブコラム「コロナ対策増号バックナンバー」

【コロナと共に】「日常にもどるのがつらい」あなたへ

緊急事態宣言が解除され1か月が経とうとしています。やっと日常に戻れることへの解放感や安堵の思いを抱いている方もいれば、つらい、ゆううつだと感じている方もいるかもしれません。また、感染リスクや第2波への懸念があるなか、戻るといっても油断はできず、戸惑いや緊張感が続いているという方も少なくないでしょう。

◆生活リズムの変化がづらい：

在宅勤務や休園・休校などにより、急激に生活リズムや生活スタイルを変えざるを得なかった方も多かったはずで、数か月をかけて、私達の身体と心はその新しいリズムに慣れようと頑張ってきました。そこから、また違う生活に変えていくということは、大変なエネルギーを必要とします。大人も子どもも同様に、最初から詰め込み過ぎない、ぼーっと過ごしたり、楽しいことをしたりする時間や睡眠時間もしっかりとるなど、引き続きセルフケアを心がけ、十分に心身を労わりましょう。

◆「わざわざ出社する」ことがつらい：

「在宅勤務でも業務に支障がないことがわかった、むしろ集中できた」「睡眠時間が増えて疲労が回復した」「家族と過ごせる時間が増えた」など、思わぬメリットがあったという声も耳にします。そうした方にとっては、いまや、通勤に時間と体力を費やしてまで出社することがどうにも納得がいかない、と感じられるかもしれません。業務内容や職場の状況によって一概には言えませんが、メンバー全員にとってより良い働き方について、上司や同僚などと話し合ってみましょう。場合によっては、今後、働き方の選択の幅を広げられるように仲間と一緒に職場と相談していくなど、具体的に行動を起こすことも1つかもしれません。

◆新しいコミュニティールールへの戸惑いと混乱

感染予防と他の健康リスク（熱中症など）とのバランスをどうとっていくのか、会食の場や集合型のイベントをどの程度開催するかなど、まだまだ混乱は続いていきそうです。その都度、本質を見失わないで、何を優先するべきなのかをそれぞれが考え、メンバー間でコミュニケーションをとっていく必要があるでしょう。

◆コロナ前のストレスがまた戻ってくるのがつらい：

職場や学校でのストレスが、一時的に棚上げになっていた方は、日常が再開することでまたそのストレスに晒されなければならないことを、つらく感じておられると思います。「我慢するしかない」と思い詰める前に、信頼できそうないろいろな人と話してみましょ。その一部として、私達カウンセラーも、あなたと一緒に考えたいと思っています。

コロナがもたらした生活や常識の変化により、働き方や人生の価値をあらためて見つめ直した方も少なくないのではないのでしょうか。コロナウィルス流行前とまったく同じ「日常」に戻ることは今後もうない、とも言われ、これからどのような社会や生活へと変化していくのか誰にも分からないのが現状です。そのような中、不安や苛立ちを感じたり、失われたものに対する悲しみに包まれたりするの、は、ごく当たり前の感情です。また、ここ数か月、激しい変化にさらされてきたことへの疲労が出てくる時期でもあります。無理に明るく、前向きになどなる必要はありません。湧き出てくる様々な感情や反応を「自然なものと受けとめ、自分にとって大切なものに目を向けましょう。



そろそろ疲れが出てくる頃かも？

災害後の心の反応は、呆然として必死で生き延びようと頑張る「呆然自失期」、周囲との絆を強く感じる「ハネムーン期」を経て、「幻滅期」へと変化していくことが知られています。この時期には、我慢や疲労の蓄積から不満・怒りが噴出しやすく、衝突も起きやすくなります。また、無力感や落ち込みなど心身の不調を感じやすくなる時期でもあります。

世界的にコロナが流行しはじめてから半年、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。睡眠・食事・気分転換などのセルフケアより意識し、気になることがあれば早めに相談しましょう。

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。

- ・4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
- ・4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」
- ・4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」
- ・4月号第4弾「コロナストレスと家族」
- ・4月号第5弾「どうする？遠隔でのラインケア」（管理職向け）
- ・4月号第6弾「デマとヘルスリテラシー」
- ・5月号第1弾「休業中のあなたへ（マインドフルネス編）」
- ・5月号第2弾「休業中のあなたへ（復職準備編）」
- ・5月号第3弾「遠隔でのラインケア（気づき編）」（管理職向け）
- ・5月号第4弾「アルコールとほどよく付き合う」
- ・6月号第1弾「SNSとこころの健康」
- ・6月号第2弾「withコロナのラインケア」

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



今回は、「コミュニケーション」です。※内容は変更する可能性があります。

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～へ変更しております。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

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

