

コロナウイルスとの上手な付き合い方

令和2(2020)年6月1日

三木市立三木中学校

スクールカウンセラー 西村 亮輔

コロナ拡散防止のための自粛が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。今年度もスクールカウンセラーとして引き続き来校します西村です。よろしくお願いいたします。

昨年度の卒業シーズンから学校の休校が続き、ゴールデンウィークも登校しない状態で過ぎていきます。自粛生活はもうすぐ緩和されるとの報道もありますが、緩和されたとしても、コロナウイルスの感染リスクがゼロになっているわけではありません。多くの子供がストレスフルな状態で学校再開を迎えることが予想されます。家庭でできるストレス緩和の対策やコロナ関連のストレスをはじめとした様々なストレスとの付き合い方について知っていただこうと思い作成しました。

なぜ“コロナ疲れ”が生じるのか

今までできていた普通の生活を意図的に制限しているのが“活動自粛”です。自粛生活という新しい環境の中で暮らすことを余儀なくされているのです。今までの『普通』が普通でなくなり、人との交流も避けがちになります。『何もしない』という無理をしている状態なので、様々なところで歪みが現れるのは自然な反応です。

元々人間は何度も同じ内容を繰り返し聞いたり、今後の先行きがあいまいな状況が続いたりすると、大きなストレスがかかり、不安な気持ちが生じます。新型コロナウイルス感染症による自粛は、これらの特徴に当てはまります。



疲れはどうやって回復するの？

生活していると「あー疲れた」と言いたくなる日もあると思います。その日は身体の疲れを感じたり、気持ちがしんどくなったり、食欲がなかったりします。翌日には回復している場合もありますし、回復までに何日もかかる場合もあります。頑張りすぎた日の疲れが少しずつ回復していくという流れは、誰もが経験する自然な現象です。コロナウイルスに関連したストレスは、このストレス状態が毎日続くため、自然な回復では回復量が追いつかなくなる場合もあります。



疲れがたまるとどうなるの？

疲れには2種類あります。身体の疲れ(筋肉痛など)とこころの疲れ(ストレスなど)です。身体の疲れは、重い物を運ぶ、長い距離を動く、たくさん文字を書く、ゲームにのめりこむなど、疲れる理由は比較的分かりやすいと思います。

やっかいなのが、こころの疲れです。こころが疲れると A~C の 3 つの症状がストレスの反応として出てきますが、理由がはっきりしないこともありますし、人によってどの症状が出やすいかも違います。ストレスが溜まったときに、自分はどのタイプの症状が出やすいかを知っておくことがストレス対処のスタートです。

(A) 身体に出るもの；

吐き気がする、身体が重い、朝起き上がるのがしんどい、食べ物の味が違って感じるなどとして出てきます。コロナウイルス感染症にも味覚異常がありますが、ストレスの症状では「いつもよりおいしいと感じない」という違和感として生じます。この状態を放置すると、腹痛や頭痛として出てくることがあります。身体に出る症状は気づきやすい症状でもあります。

(B) 行動に出るもの；

食べる量が増えたり減ったりする、暴れる、泣く、自室に引きこもる、聞いているのに内容が頭に入っていない、おやつが増える(購入回数が増える)などとして出てきます。感情が高まって一時的にハイな状態になることもあれば、言葉がきつくなったりけんかになることも考えられます。

(C) 気持ちに出るもの；集中力が続かない、人と会うのがしんどい、悪い想像ばかりしてしまう、日々の生活が楽しくないなどとして出てきます。気持ちに出る症状は、普段の様子を知らない人は気づきにくいので、家族や友達が気づいて教えてあげることが大切です。

どれが出てくるかは人によって違いますが、自分がどのタイプかは知っておきましょう。自分のタイプを知ることで、こころが疲れていることに気づくきっかけになります。

こころが疲れる場面に気づこう

こころが疲れていることに気づいたら、頑張りすぎているというサインです。コロナウイルスの情報は、毎日のように様々な情報媒体で延々と流れています。何度も同じ情報に触れると、不安は高まりやすくなるので、ニュースを見る番組や時間帯を決めて情報を制限することが大切です。録画を見る、本を読むなど別の活動を取り入れてコロナウイルスについて考えない時間を作りましょう。

また、ストレスが溜まって一杯いっぱいになると、イライラしたり、些細なことが気になったりと、感情の揺れが大きくなります。感情の整理には、誰かと心配なことを共有したり、コロナ以外の話題を話したりすることが大切です。

こころがホッとする瞬間を作ろう

コロナウイルスの対策として対人接触を減らすことが求められています。そのため、ストレスが溜まった状態ではあっても、積極的に外に出て発散する方法がためられる状況にあります。一人で散歩やジョギング、縄跳び、キャッチボールなど、人との距離を

開ける工夫をした活動を取り入れて、意識して屋外に出る時間を作ることも必要です。

休校が長引くと、子どもの生活習慣も乱れやすくなります。授業だけでなく、部活もない状況が続くので子どもも時間を持て余していると思います。そのため、寝る時間が遅くなったり、勉強時間が短くなったり、ゲーム時間が増えたりしているかもしれません。気持ちの余裕がなくなって口論になることもあるかと思います。

暇を持て余している場合は、生活の枠組みを一緒に作ってみましょう。週に1回だけ行う特別な活動を決めておくと、曜日感覚を取り戻すためにきっかけにもなります。オンラインやリモート中継といった新たな形のサービスを取り入れた活動もよいでしょう。コロナウイルスの終息を待たずに新たな生活が始まります。この期間は家族で多くの時間を過ごす貴重な期間でもあります。一人の時間と家族の時間のバランスを取りつつ、家庭でできる楽しみを見つけてこの苦境を乗り越えましょう。

