

～親子支援だより ほっと通信 (2020年4月、番外編その2)～

浜松学院大学付属幼稚園 心の支援員、中島祐子

付属幼稚園の皆さん、幼稚園もお休みになってしまい、本当に切なく悔しい春です(涙)。今日は、インターネット上の良質で重要な情報をご紹介しますね！詳細はHPをお調べ下さい。おとな心にスイッチを入れ、同居家族全員のこととしてみんなでお読み頂けたらとアップします。

*新型コロナウイルス感染症とメンタルヘルス・ケア 8つのポイント (論座ホームページより抜粋) もう一つの危機に向き合う.....前田正治 福島県立医科大学教授

我々はどうするべきか 8つのポイント

新型コロナウイルス流行時のこころのケア (国連の人道支援を行っている諸機関が集まった委員会 (機関常設委員会) IASC が作成したメンタルヘルス・ケア・マニュアル) を参考に、精神科医としての私見を交えながらメンタルヘルス上の健康の維持に重要なことをまとめてみる。

現在、もっとも重要なことは、このアウトブレイクとの戦いは長期戦であることを理解することである。他の災害でもそうであるが、発災早期は頑張ることによってなんとか乗り切れる。しかし、やがてそれらは、事態の長期化とともに疲弊や幻滅に変わってしまう。今回の災厄は多大な経済的ダメージを全世界レベルで引き起こすことが予想されているだけに、その幻滅感は非常に強いかもしれない。とにかく以下に、私たちがすぐにでもできそうなことをまとめてみる。

① 自分を褒める

自分をきちんと褒めることは、なによりも大切なことである。感染症の専門家からは「まだ自覚が足りない」と叱られているばかりに思うが、日本人は (同調性の高さからか) よく頑張っていると思う。褒めることによって、もう少し頑張ってみようという気持ちになる。ぜひ自分を褒めてほしい。よく頑張っている。

② 時々、外の空気を吸おう

外で仕事なり学校なりに行っている間はよいが、家にずっといるようになると、生活のリズムは大きく崩れてしまう。たとえば一日ずっと着替えもせずに家にいるようになってしまう。やがていらいら感が増し、どんなに仲の良い家族同士でも喧嘩など起こりやすくなってしまふ。こうした事態を防ぎ、生活リズムをつける、あるいは気持ちを切り替えるためには、人ごみは避けつつも、一日一回は外の空気を吸おう。

③ 身体を動かす

引きこもりでもっとも悪影響を受けるのは、メンタルヘルスばかりではない。高齢者はもちろんのこと若い人にとってもエクササイズは非常に重要である。目標をもって、スケジュールを決めて、室内においても身体を動かすことに取り組もう。この災厄を利用して、体を鍛えるくらいのつもりがあつていい。

④ 睡眠をとる

もっとも重要なことのひとつである。睡眠がとれなくなると、昼夜逆転したり、日中のパフォーマンスが落ちたり、なにより免疫力も下がってしまう。そして、怖いのはうつ病である。睡眠に問題を抱えた場合はかかりつけ医や専門家に相談しよう。ちなみに午睡は健康的な対処法であるものの、過去の研究によれば 30 分程度に収めることが肝要である。

⑤ 今までにうまくいった対処法を試みる

このマニュアルでも強調されていることである。困難な時にうまくいった対処法を思い出して、それを行ってみよう。多くの場合コミュニケーションをとること自体が対処法になっている（食事に行く、飲みに行く等）ために、対処法に限られるのが残念であるが、メールや SNS を用いることはできる。一人でできることとして、自宅で映画を見たりゲームをしたりといったこともよし、アルコールも適量であればよいだろう。ただ、それらをやりすぎると、過量飲酒やネット依存となり、もっと厄介な問題を生んでしまう。メリハリをつける必要がある。

⑥ ニュースなどを見すぎない

メディア報道に長くさらされることによって、様々な心身の反応が引き起こされてくる。東日本大震災時の津波映像がもたらした悪影響と同様のネガティブな心理的影響が懸念されるのである。また、こうした情報をたくさん知っておけば、より正しく対処できるというわけではなく、実際ある研究でも、不安が高いからと言って、それが正しい対処行動につながっていないことが指摘されている。長時間のニュース視聴は気を付けよう。

⑦ 誰かに相談する

上述したノーマライゼーションの考えは誰にでも当てはまる。こうした事態が長引けば、メンタルヘルス上の問題もまた強くなるが、それを個人の弱さと考えず、信頼する誰かに相談しよう。もし専門家がいるようであれば、それを利用することも考えよう。

⑧ 当事者性を忘れないようにする

残念ながら感染のリスクをゼロにすることは非常に難しい（家庭内感染の予防を考えてもこのことは容易にわかる）。換言すれば、誰でも感染し得るということである。そう思うことによって、他の人が同様の危機に陥った場合に、より寛容になれる。繰り返しになるが、偏見に曝されることは、感染そのものと同じくらい、あるいはそれ以上にその人を苦しめてしまう。感染した人に対して、敬意をもって話を聞いてみよう。非難するよりよほど自分の感染予防に有益である。

*新型コロナで外出禁止の米国 子育て家庭事情は（日経 DUAL ホームページ） ...米国ニュージャージー州在住の駐夫、小西一禎さんが緊急リポートより抜粋

「かけがえのない毎日を生かされているのだ」と気付いた

- (1) 家事はいつも以上に手を抜く
- (2) 3食すべて作らず、デリバリーやピックアップを適度に入れる
- (3) ギョウザや春巻き、手巻きずしや団子など子どもが楽しめる手伝いをさせる
- (4) 適度な散歩・ジョギング
- (5) 子どもの話によく耳を傾け、夫婦間でも感謝を忘れず、率直に会話をする

親の不安、ストレスを子どもはすぐに感じ取るので、子どもに見せないように努めています。一方、子どもは言葉でストレスを表現することが難しいので、いつも以上に微妙な変化がないか気にしています。考えてみれば、後にも先にも家族全員が一日中家で3食を共にし、絆を強めながら24時間過ごすことなんて、二度とないでしょう。ある時点で「かけがえのない、すてきな毎日を生かされているのだ」と気付いてからは、すべてが前向きに考えられるようになりました。「軟禁生活」を楽しむぐらいの気持ちで、連日過ごしています。

♡以上です！海の向こうの子育て真最中のみんなと心を合わせながら、共に生き抜きていこう♡