

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:205 2020・6・1

○ みんなでがんばろう！

6月を迎えました。2020年も半分が経とうとしています。新型コロナウイルスの影響もあり、より早く感じます。安倍首相が5月25日に北海道と首都圏の緊急事態宣言を解除したことにより、全国に発出されていた緊急事態宣言はすべての都道府県で解除されました。緊急事態宣言が解除されたからと言って、私たちの周りから新型コロナウイルスが消えたということではありませんから、引き続き出来る限りの対策を重ねていかななくてはなりません。ソーシャルディスタンスや新しい生活様式など、私たちの生活も随分と変化していますが、手洗いをしっかり行い体調のすぐれない時はしっかり休むなど、これまで以上に自分の健康管理をしっかりと行っていくことが肝心ですね。北海道においては今月から段階的に様々な制限が緩和されていくようです。長らく休校が続いていた学校もようやく再開となり、子どもたちにも徐々に日常が戻っていくことと思います。ただ、完全に新型コロナウイルスが流行する前の状況に戻るということはありません。様々な対策をした上での再開となりますから、子どもにとっても保護者にとっても慣れないことが続くのではないかと思います。学校以外でもそれは同じです。ここ数か月間の自粛生活でみなさんも手洗いやマスクの着用、人との距離を保つことなど、自然と身につけてきたと思いますが、緊急事態宣言が解除され、様々な制限が緩和されたからと気を緩めては危険です。これまで以上に気を引き締めて過ごしたいですね。しかし、気を張り続けている生活にも限界がありますから、自分の心身を定期的には開放する時間を持つことも新型コロナウイルスと付き合っていく上で大切です。東京都の小池都知事が「ウィズコロナ」と長期にわたり新型コロナウイルスと“共存”していくという宣言をしていました。長いお付き合いになるのならなおのこと緊張と緩和のバランスが大切になります。ウイルスは普段の生活では目に見えるものではないため、私たち人間は恐怖を感じやすくなります。不安や緊張は、心身の疲れを生じさせ、気づかぬうちに自分1人では対処できないほどの問題を抱えてしまうことがあります。これからはどんどん気温も上昇し夏本番を迎えますから、熱中症にも気を付けなくてはなりません。夏用の涼感マスクなども出回っているようですが、マスクをしていると熱がこもりやすくなり熱中症の危険が高まります。のどの渇きを感じにくく水分補給が疎かになってしまうそうです。2メートルの距離をとればマスクを外しても問題ないという意見を聞くこともありますが、適宜人込みを避けマスクを外し熱を逃がす、小まめに水分を補給する、疲れを感じたら涼しい場所で休むなど熱中症にならないように気を付けましょう。また、2歳以下の子どものマスク着用は呼吸がしにくくなるなど、むしろ危険だと日本小児科医会が発表していますのでご注意ください。

§：134 おとなの塗り絵

夏を感じる季節になってきましたが、新型コロナウイルスの影響で、なかなかレジャーを思いっきり楽しめるという状況ではありませんね。それでも少しずつ少人数で対策を講じた上でBBQなど夏を感じることを楽しみたいですね。外に出て太陽の力を感じるだけでも気分転換になりますから、熱中症に気を付けて外に出てみましょう。

今月はおとなの塗り絵についておすすめしたいと思います。



○ 塗り絵

みなさん一度は塗り絵をされたことがあると思います。「塗り絵なんてしたことないよ～」と思っているそのあなた！子どもの頃に好きなキャラクターや戦隊ものの塗り絵を買ってもらって塗ったという記憶はありませんか？幼稚園や保育園、学校で塗り絵をしたという人もいると思います。子どもの頃はよくしていたけれど、大人になってからは塗り絵をしていないという人は多いかもしれません。塗り絵は子どものための遊びだと思っていませんか？そんなことはないのです。むしろ大人にこそ取り組んで欲しいのです。塗り絵は、ストレス発散にとっても優れたアイテムなのです！私たち人間の身体は日中、緊張させる作用のある交感神経が優位になり、緊張・興奮した状態にあります。夜になるとリラックスさせる作用のある副交感神経が優位になり、落ち着いた状態になります。しかし現代人は、スマホでSNSをチェックしたり、仕事のストレスを家に持ち帰ってしまったりと、夜になってもなかなか副交感神経が優位とならず、不眠に悩む人も多いのです。これら自律神経のバランスが悪くなると風邪をひきやすくなったり、体調不良を引き起こしてしまいます。塗り絵は色を塗る作業に集中することで自然と心身が落ち着き、塗り終わった後には達成感を感じることも出来るため、心身を整えるアイテムとしておすすめなのです。本屋さんでも色々な種類の大人向けの塗り絵が売られていますし、インターネットにも無料で利用出来る物があります。風景や植物などの塗り絵は比較的どこに何色を塗ったら良いのかわかりやすいので取り組みやすいですし、曼荼羅や幾何学模様などは何色を塗るか自由に心と相談して取り組めるので面白いですよ。1人で黙々と塗るもよし！お子さんと一緒に塗るもよし！お家での時間を楽しく過ごせるのではないのでしょうか。ぜひストレス発散に塗り絵をしてみてください。



6月はみなさん忘れがちな「父の日」があります。毎年6月の第3日曜日が父の日なので、今年は6月21日です。なかなか気軽に会えないという人も多いと思いますが、オンラインでも「元気？」「ありがとう」など気持ちを伝えてみましょう。コロナ禍で自由に会えない時だからこそ、手紙を書いて送るというのも素敵なプレゼントになるのではないのでしょうか。

* 早くコロナ関連以外のお話をお伝えできる日が来て欲しい…！そのためにも今はもうひと踏ん張り！
ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp