

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:217 2021・6・1

○ 自分を大切に過ごすこと

夏が近づいてきているはずなのに、何だか天気も気分も晴れませんね。長引くコロナ禍。緊急事態宣言が延長され、我慢の日常が続いています。やりたいことも思うように出来ない毎日です。日常生活に変化が生じてから随分と経ちました。マスク着用が当たり前になり、人と距離をとって過ごすことが当たり前になり、どこでも手指消毒が当たり前になりました。1年以上の月日を経てたくさんの“新しい当たり前”が定着しましたが、お祭りや行事など人が集まって楽しむことや仲間とお酒を楽しむといった“従来の当たり前”が失われました。オンライン帰省やオンライン飲み会など、オンラインで楽しむという“新しい技”を覚えましたが、それに物足りなさを感じているのは私だけではないと思います。やはり生身の人間と会ってのやり取りは、心の栄養になります。人と接することは、ドキドキしたりハラハラしたり、緊張や不安を伴うこともありますが、心を穏やかにも励ましてくれるのです。人と人とのふれあいから生まれるパワーもあるのです。私たちはそれを知っているからこそ、今の状況を早く抜け出したいと強く思うのでしょうか。そんな状況が続いているのですから、心身の不調を抱える人が増えるのも当然です。芸能人の休養のニュースなどみなさんもTVなどで目にしているのではないのでしょうか。連日の報道を見ていると、みなさんも心の健康問題は、他人事ではなく、いつ自分に起きてもおかしくないことなのだと感じられるのではないのでしょうか。心の健康は、日々の積み重ねが大切です。心からのサインに早く気づいて心身を休めてあげることで、大きなトラブルを防ぐことも出来ます。自分は大丈夫だから、このくらいは平気だという過信が問題を大きくするのです。誰にでも、いつでも、ちょっとしたきっかけから起こるものです。自分が悪いから、弱いからではありません。誰が悪いというよりも、その時のその環境との相性が悪かったと捉えてみましょう。「辛い」と感じたらその場から離れることも必要です。自分はどのような状態？自分で自分をよく知りましょう。時には身近な人の言葉に耳を傾け、自分と異なる感覚も取り入れてみましょう。自分が固く信じていることも誤っている場合があります。“自分を許すこと”と“自分を信じること”は似ているように思います。休んだり、逃げたり、見えないふりをしてOK。ダメな自分をしっかりと許してあげてください。そして、そんな自分も悪くない、ダメじゃないと気づいて下さい。すると、また自分を信じて進む力が湧いてきますよ。常に自分らしく過ごすことを忘れないで下さい。一番大切なことは自分自身の心身の健康ですよ。誰かのために頑張れることはとても素敵なことだと思いますが、まずは自分自身のために一生懸命になって下さい。それが、また誰かの力に変わっていきます。まずは自分から労わりましょう。

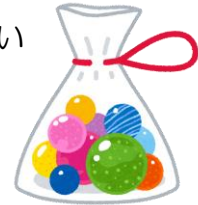
§：146 心の弾力

窮屈に感じる日々がもうしばらく続きそうですが、みなさんの心は弾力がありますか？
気晴らしの機会が少なくなった日常で、心まで縮こまってはいませんか？
今月は心の弾力について考えましょう。



○ 心の弾力とは

メンタルヘルス研修の中で、私がよく口にしている言葉です。私たちの心は目に見えませんが、500mlペットボトルに例えて考えてみましょう。軽く手で握るとペコッとへこみます。握るのをやめるとポコッと元の形に戻ります。その戻る力が「心の弾力」です。多少の力で潰されても元に戻すことができますが、トラックに轢かれたらどうでしょう。さすがのペットボトルもぺちゃんこになるでしょう。私たち人間も同じ。多少の負荷であればへっちゃらですが、自分には耐えられない程の負荷では倒れてしまいます。仕事の重責、家庭の問題、失恋…強い負荷を感じることは意外と多くあります。結婚や出産など嬉しいことでも、その負荷は大きく、心に弾力がないと倒れてしまいます。



○ ストレス耐性

ここで大切になってくるのが「ストレス耐性」です。読んで字のごとく、ストレスに耐える力のことです。生きてると様々な嫌なこと、つらいことに襲われます。それらに対して、どの程度耐えられるかということで、ストレス耐性が低い高いと考えます。ストレス耐性はただ我慢強ければ良いわけではありません。ストレスを素早く察知する力や、対処する力、慣れる力、捉え直す力などがあります。ストレスを感じるのは、人間の防衛反応です。足をぶつけた時に痛いと感じるのと同じように、嫌なことがあるとつらく感じるのです。例えば、仕事でミスをして叱られた時、その事を自分にとって有害なストレスか、無害なストレスか判断します。有害だと判断した場合どのように対処するか考えます。以前同じようなミスをした時に乗り越えた方法を試す対処もありますし、新しく学んだ方法を試す対処もあります。この対処方法をたくさん身につけている程ストレス耐性が高いと言えるでしょう。一般的に真面目過ぎる人はストレス耐性が低いと言われていました。「〇〇じゃないといけない」という考えに縛られていると、臨機応変な考えが出来ず、自分を苦しめてしまうこともあります。ある程度楽観的に前向きに物事を捉える練習をすると良いでしょう。柔軟な考えも大切です。



あれこれ考えすぎても悪循環に陥ることがあります。「自分が今すべきこと」に集中するのも良いですね。心がガチガチに硬いと弾力が弱くなってしまいます。ストレスに負けないよう心を柔らかく、色々な考え方が出来るように、自分の心が弾むことを選択したいものですね。

*6月は雨が多くなるのでしょうか。畑の作物にとっては恵みの雨。物事は捉えようですね。

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