



ココロさんの ひとりごと

2020年7月 No.13

「新しい生活様式」の中で

新型コロナウイルス感染が広がり、世界中の人々の生活が一変しました。感染が拡大しないための基本対策は「人との接触を極力減らす」ことで、「ステイ・ホーム（家で過ごす）」が奨励されました。外出できず、親しい人と会ったり、話をしたりして楽しく和やかな時間を過ごすこともできなくなって、我慢を強いられる生活が続いています。



感染に対する恐怖とともに、自宅で引きこもった窮屈な生活に慣れることはなく、時間が経つにつれて負担を少しずつ感じて蓄積をしています。そんな限られた環境での生活を送るうえで、どんなことを心がけるとストレス対策ができるのか、みなさんも色々と試されていることと思います。宇宙飛行士の若田光一さんは宇宙船内で長期間過ごした経験から、制約された環境で心身共に健康を保ち、気持ちをコントロールするためには「できないことを思い描くより、今できることに集中する。」と語っていました。

感染拡大がおさまってきてもお、今後は『新しい生活様式』で生活をしていくこととなり、以前と同じ生活には戻れない日々が続く、不安や心配のつきない緊張を感じることでしょう。

毎日の生活の中で不安感がつのる緊張状態を感じた時には、ゆっくり呼吸をすると落ち着きます。食事を美味しく味わったり、テレビで絶景映像を見たりすることで気分が癒されます。



このように、五感（聴覚、視覚、触覚、嗅覚、味覚）を刺激するとリラックス効果があるとされています。「三密」にならない状況で五感を刺激するには、自然の中が最適です。特別な場所へ行かなくても、家から一步屋外へ出てみましょう。外気に触れて空を眺めると肌に感じる風や匂いがあり、耳を澄ますと色々な音が聞こえてきます。土に触れ、草木に触れることもできます。庭でなくてもプランターに草花を植えたり、野菜やハーブを植えたりすると小さな農園ができます。日増しに変化する植物の成長を見ていると「次はどうなっていくかな？」と閉塞的な生活に小さな穴が開いて明日に期待する気持ちがつながるでしょう。



子どもたちの情緒を安定させるためには、日常生活で周囲の大人が安定した気持ちで接していることが大切です。これまでやりたいことができた時と比べると不自由さや不満を感じますが、子どもたちと一緒に日常の中に『今できること』を見つけ、『焦らず、ゆっくり』取り組むことがストレス軽減への近道です。『新しい生活様式』でも安定した心と健康な体を保ちたいですね。

