

ウィズコロナでの不安を軽減するためのコントロール術

一般社団法人日本産業カウンセラー協会
産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士・キャリアコンサルタント
大野萌子

緊急事態宣言が解除され、それと同時に在宅勤務や時短勤務も解除になった方も多くいらっしゃると思います。慣れない在宅ワークから解放された感じを持つ方がいる一方で、オンラインでの業務に順応しはじめてきたところでの再起動に戸惑う声も多く聞かれます。日本生産性本部の調査では、コロナ禍収束後も60%以上の方々がテレワークを行いたいとの意向を持っていることを明らかにしています。通勤をしないことで、満員電車などのストレスを回避できるということなどが挙げられますが、なんといっても、新型コロナウイルスが終息したわけではありません。そんな中での活動再開に不安を抱えている方も多いと思われます。ウィズコロナ(with コロナ)での勤務や生活は、まだまだ制限も多く、心身に負担がかかります。不安を軽減していくための方法についてお伝えしたいと思います。

■出社が憂鬱になるのは

「通勤で感染すると怖い」⇒「自分が苦しむのは嫌」⇒「知らないうちに誰かにうつしてしまうかも」⇒「感染したことにより行動がとがめられてしまうかも、だから何もできない」⇒「じっとしているしかない」⇒「何にもやる気が起きない」

といった具合に不安は雪だるま式に増え、最終的には、どうにもならない無力感に襲われることも多く、最悪、出社できなくなってしまうというパターンにも陥りやすくなります。

私たちは、基本、過去や現在の出来事に対する思いより、未来に関する予期不安が強くあらわれる傾向が強いので、「○○したらどうしよう」という思いにとらわれてしまうと、身動きができなくなります。

そして、その思いが強くなればなるほど、どんどん追い詰められるのです。

■不安になるほど不安を呼ぶ

「精神交互作用」という現象があります。ある感覚に対して過度に意識すると、その感覚がより過敏になり、その感覚が固着されることを指します。つまり、意識すればするほど、不安になりやすくなるということです。これはどんどんマイナスのスパイラルにはまってしまうので、それをどこかで断ち切る必要があります。実は、ここで大切なことがあります。それは、不安や恐怖の感情を無理に排除しようとするということです。そもそも生きていくうえでの不安や死に対する恐れは、避けることのできないものです。病気に対する恐れの中には健康でありたいという欲求があるように、より良く生きたい、健康でありたいと思う気持ちと感染不安は表裏一体であり、ごく自然なことなのです。ですから、不安を打ち消そうとするのではなく、まずは不安と共存する気持ちを持つことが大切です。

■コントロールできることに意識を向ける

コントロールできないものに執着すれば苦しくなるだけです。ですから、コントロールできるところに意識を向けていきましょう。

例えば、満員電車で気分が悪くなるなら、出勤時間を変えましょう。ある程度、柔軟な対応をしてくれる組織も増えているとは思いますが、それが難しければ、ラッシュにならない前の早い時間に出るという方法もあります。それも難しければ有給などをうまく利用することも考えましょう。自分ができるだけ不快にならない方法を見つけていくことが必要です。

また、これまで後回しにしていたことや、資格の勉強を始めるなど興味や関心の持てることに着手するのもよいでしょう。3密を避けた運動をするなど、なにかしら行動をすることによって、不安以外に意識を向けることが大切です。

■慣らし期間が必須

何事も緩やかな変化を心がけることが重要です。いきなり変化に対応しようとするのではなく、減速してゆっくり方向転換していきましょう。急ハンドルは事故のもとです。それから、情報を取りすぎないことも大切です。ネガティブな情報を含め、真偽がわかりにくいものも増えています。一喜一憂するような情報をシャットアウトし、必要最小限にとどめましょう。

■気持ちを開示する場を必ず設ける

感染リスクを避けるために、できるだけ会話しない、隣の人と離れて仕事をするなどしていると、コミュニケーションがとりづらくなります。また、マスクをしていると声が聞き取りづらく、より多くのエネルギーを要するため、会話の頻度もおのずから減ることが考えられます。さらに出来るだけ短い時間で済ませようと思うと、自分の言いたいことだけ伝えて一方的に終了となりがちです。すると、必然的に事務的なことが中心となり気持ちのやり取りが減ってしまいます。会食もできるだけ会話を控えることが推奨されれば、語り合う場所さえ限られます。オンライン飲み会など利用される方も増えているとは思いますが、電話など様々なツールを介して、直接話をする場が必要です。「気持ちを伝える」「今日あった出来事を話す」場があるだけで、心の整理ができ、気持ちのコントロールがしやすくなります。

無理を続けることによる、パフォーマンスの低下や、心身の不調に陥ることがないよう、事前に防いでいくことが必要です。コロナ禍を乗り切る参考になれば幸いです。