

## 感染者再増加の今、

## 自分の中にある不安とつき合うためには

一般社団法人日本産業カウンセラー協会  
シニア産業カウンセラー 沢辺 恭子

緊急事態宣言後、一旦収まる方向が垣間見えた新型コロナウイルス感染症であったが、2020年8月現在再び感染者数が増加する現象が続いている。有効なワクチンや治療薬の開発が待たれる中で、今感じていることをお伝えしたいと思う。

### 【新型コロナウイルスがもたらしたもの】

わが国ではこれまで数多くの地震や台風、豪雨などの自然災害に見舞われてきた。それらの災害の被害を受けた人々に対して、労りや無事を祈りながら心を寄せることが多かったように思う。ところが今回のコロナ禍においては、感染者やその家族に対して誹謗中傷が絶えず、感染者への二次被害も懸念される。メディアでは絶え間なく感染の状況が報じられており、感染者数という数字と予測のつかなさの脅威に曝されることで常に身構えているような状態が続いている。バッシングの根底には、長引く状況下での疲弊とともに不安と恐怖心があるのではないだろうか。人と人を遠ざけ、社会の在り様までも破壊していく今回の感染症の副次的な影響の強さを実感している。

### 【自分の中にある不安とつき合うために、心がけたいこと】

- 不安を抑え込まないこと：このような情勢の中で普段通り冷静沈着で日々過ごせる人はまれなのではないだろうか？加熱する報道や先行きの見えなさと、不安になるのは自然な反応なのだと思えたい。
- 日常の習慣をできるだけ続けること：テレワークや娯楽・趣味の制限など制約の多い生活の中で、コーク博士(Dr. Bessel van der Kolk)は「予定を立てること」の大切さを表明している。大きな予定でなくとも、植物の手入れやペットと過ごすこと、料理などの日常的なスケジュールで良いと言われている。日々の生活習慣、ルーティンの大切さを実感する。また在宅ワークの場合、オン・オフの切り替えもポイントである。
- 自分の役割を果たすこと：仕事やボランティア、家庭内での必要な作業を通して、何らかの役割を取れていることで自分の存在意義を確認できる。
- 深呼吸を心がけ体を動かすこと：緊張している時や家で過ごしている間は、活動量も少なくなり、無意識に呼吸が浅くなっていることが多い。意識してゆっくりと息を吐き、体を動かすことで酸素消費量が上がり、全身の血流が改善する。但し猛暑の時期には熱中症予防のため、屋外での運動は控えたたい。

**【新型コロナウイルスによる心の問題に対処するために 19】**

- 睡眠時間をできるだけ安定させる：可能な範囲で就寝と起床時間を一定にすると体のリズムが整うようである。睡眠の不規則さは時差と同じような影響を心身に及ぼすとされている。
- 栄養のバランスを考えた食事を摂ること：特に免疫力を上げ、体内環境を改善するビタミン類やミネラル、たんぱく質を十分に摂りたい。
- 笑うこと、話すこと：声を出して笑うことで、自分の中に溜っているものが解放され、少し楽になる感覚がある。友人と直接会って長く話すことは叶わないが、電話やオンラインで話をするのでお互いの状況を共有し、気持ちが通じあうことでほっと一息つける。
- 自分をほめる・ねぎらうこと：このような状況下でも何とか頑張れている自分を、時には声に出して褒め、労いたい。

**【産業カウンセラーとして】**

これまでに経験したことのない状況下で、試行錯誤しながらできることを探していくことが求められているのだと考える。面談はできなくとも電話やオンラインで話を聴いて想いに寄り添うこと、人と人をつなぐことで孤立させない努力が基本ではないかと思う。

今生きている我々は、かつてのスペイン風邪やコレラなどの感染症を生き抜いてきた人々の子孫であるという事実により少し勇気づけられる気がする。また我々が闘う相手はウイルスであり、この時代を共に生きている人々は皆同志であることを忘れないようにしたいと思う。