

# 新型コロナウイルス感染症による危機的状況をいかに乗り越えるか

～今、そしてこれからも～

参考文献：日本心理臨床学会 HP (<https://www.ajcp.info/>) 掲載

ベッセル・ヴァン・デア・コーク博士

「新型コロナウイルス感染症の世界的危機、このトラウマ的な状況をいかに乗り切るか。

自分のために、そしてクライアントのために」

私たちが苦しめる5つのこと

- ① 予想、予測がつかないこと
- ② 身動きができないこと
- ③ 人とのつながりが欠如し、孤独になること
- ④ からだ、こころ、時間などの感覚が麻痺し、無力感に陥ること
- ⑤ 安全だと感じられないこと

それらを、乗り切るために私たちができること！

- ① 予想、予測がつかないこと ➡ 予想、予測がつく日常を自分で作る

予想がつかないなら、「予想のつく状況を」少しでも自分で作ればいい！

そのポイントとなるのが、「スケジュール」を作ることです。

1日の、あるいは1週間の、あるいは決まった曜日のイベント、用事など、自分の生活を予測できるように、簡単なことからでよいのでスケジュール作りをしましょう。それは、朝・昼・夕の食事、おやつタイムなど。他にも、いろんな家事もスケジュールに取り込めるかもしれませんね。

<スケジュール作りに気軽に取り組んでみよう>

- ・日々繰り返される活動をあげてみる。(自分は何をやっているか考えてみましょう)
- ・時間軸に、そのうちの数個を配置してみる。
- ・スケジュールは目に見えるようにしておく。(ホワイトボードや張り紙など)
- ・普段、親がやっている家事の中にも、子どものお手伝いをお願いできるものを見つけて組み込む。(例えば、掃除では、子どもが拭いたり磨いたりしても安全なものを任せてきれいにしてもらおうこと、洗濯ものの取り入れや、衣類をたたむこと。食事の準

備もたっぷりと時間をとって、材料をあちらこちらから持ってきて揃えることなど)  
・スケジュールは、まずは（仮）として、運用してみる。そして改訂してより役立つものに仕上げていくことをおすすめします。

② 身動きができないこと➡できる「身動き」をする。

苦しい状況下、特に目に見えないウィルスとの戦いは、自分ではどうにも状況を変えることができない、何もできない感覚になり、主体的にやれる！できる！という身体感覚をも失わせていきます。

通常、このようにストレスの高い状況では「逃走闘争反応」という反応が活性化し、ストレス事態から逃げる（うまく回避する）か、闘争し立ち向かうのですが、コロナウィルスは見えない存在ゆえに、具体的な回避や闘争という動き方ができません。だから、私たちは苦しいのです。

そこで、今できることは、回避や闘争に本来向けられるはずの活性化した力を、何かを創造したり、運動したりすることに向けていくことです。

何か新しいことを身に着けるために練習してみる、楽器の練習や歌いたかった曲をこの際マスターするのもいいですね。大手カラオケ業者が、人気曲ベスト 100 をインターネット無料公開してくれているようですね！良質な動画が色々あるようですから、活用しましょう。

家事もすべてよい運動にもつなげていけるでしょう。子どもに家事を手伝ってもらう場合は、うまくできなくても OK な部分を任せる、うまくできたらラッキー、できなくて当たり前の課題にしておくことがよいです。

③ 人とのつながりが欠如し、孤独になること➡人と接し、やりとりする

誰かとつながっている感覚なしには、自分が人間である、と感じることは難しいのです。普段はなかなか気が付きませんが、自分がここにある感覚、自分を自分らしく調整することは、主に人間同士の声や顔の表情を通して行われているのです。人を、人の間とかいて「人間」という意味がよくわかりますね。人とのつながりが欠如し続けると、自分の存在を見失ってしまうことになるのです。

ここで、現代のテクノロジーが生きてきます。SNS やビデオ電話など、昔に比べると、人とのつながりを効果的に維持する手段があります。上に述べたように、人の声や顔の表情に触れることが大切です。それらを通して、自分の存在を感じ、自分らしさが整えられていくため、できれば視覚上でつながりを感じる事が一層大切になってきます。この機会にビデオ通話、徐々にひろまっているオンラインでの対話にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

- ④ からだ、こころ、時間などの感覚が麻痺し、無力感に陥ること→深呼吸し、身体を感じてみる

感覚の麻痺に陥らないように、深呼吸してみましょう。からだのどの部分にどんな感覚を感じられるでしょうか。ゆっくりと味わってみましょう。感じたことを言葉にしてみましょう。からだに触れてみましょう。

頭、首、肩、腕や足腰、目や内臓・・・みんな今日もがんばっていることでしょう。耳も澄ましてみましょう。何がきこえてくるでしょうか。窓の外に見える景色、空の色や木々、陽の光を眺めてみましょう。

気持ちの張りつめがちな毎日ですが、気が付いたなら、時々、忘れず、深呼吸、そしてからだの感覚や気持ちを言葉にしてみましょう、からだを労いましょう、そんな活動を人と共有しましょう。

- ⑤ 安全だと感じられないこと→自分にとって愛するもの、人と触れ合う、自分の「好き」や「お気に入り」を知り活用する

自分が何によって安心を得られるか、どんなことが好きかこの機会に認識してみましょう。そして意識的に取り入れるようにしましょう。愛するもの、人との触れ合いは安全を感じさせてくれます。

一方で、安全を感じるために、プライベートな空間が必要な時もあります。一人になれる、他の人が自分の領域に入ってくることをないエリアの確保、子どもの中にはこういう空間を必要としているのに、うまく要求できないでつらい思いをしている子どもいるかもしれません。人にあたたかく接してもらうことが、シンプルに刺激となってしまうしんどい思いをすることがあります。そんな拒否的で混乱する、落ち着かない様子がある時は、プライベート空間づくりを考えてみたいですね。

最後に、「笑い」は大切です。そして実は心から笑えなくても、口角を上げて↑笑顔をつくるだけでも OK です。口角↑すると、マイナス思考ができなくなりますよ、試してみてください。

また、免疫力↑のため、お風呂に 15 分、入浴剤ありなら 10 分つかると、からだの細胞を修復するヒートショックプロテインがつくられるそうです。自分のためのサプリメントと思って、時間が許すならば、お時間とってみてください。