

『ホットタイムス』は、日頃、息を詰めて仕事に集中しておられる会社勤めの皆様に、3分間、「ホッと一息ついてリラックスして頂くこと」を目的とした読み切りレターです。今回は、新型コロナウイルスの影響で、日々の不安な気持ちをどのように受け止めていくか、Sカウンセラーに聞いてみました。



— 今の不安にどう対処するか —

新型コロナウイルスの感染が拡大していますが、不安も大きくなりますね

人は対象が不明瞭な物に対して不安を感じ、対象が分かると恐怖に変わると言われています。今回のように未知のものである「新型のウイルス」であれば、不安を感じるのは当然です。連日の報道、身近なところでも、実際にマスク等の日用品が街から消えていくのを目の当たりにしますから、恐怖に変わっても無理はないかもしれません。

こんな時、どのように対応すればいいのでしょうか

人は不安を払拭するために情報収集をしますが、連日のテレビ報道だけでなく、今はインターネットやSNSなど、とにかく情報が多すぎます。デマも拡散され、何が正しい情報なのか分かりにくくなっていますので、何と言っても冷静になる事が大切です。集団の心理として「同調」というものがあります。自分の意見が正しいと思っても、大多数が違う意見を正しいと言っていれば、そちらに合わせてしまうのです。あらゆる情報が入ってきても、冷静に自分の考えを持つ事が大切です。

情報に振り回されず、どうしたら冷静に自分の考えを持てるのでしょうか

まずは非常時に起こる心理が働いている事を理解しましょう。冷静さを取り戻すきっかけになります。何が起きているのか、全体像を知るための正しい情報収集は大切ですが、どうしても不安材料を集めがちになってしまいますね。出所のハッキリしない情報は遮断する事と、安心材料を意識して集めてみてください。厚生労働省や首相官邸、WHOのホームページは安心情報と見られていますね。

これからどのようにしていけば良いのでしょうか

WHOが発表している対処法を見てみると、①一人では不安になりがちですので、家族や友人など信頼できる人と積極的に連絡を取り合ってみること ②食事や睡眠、適度な運動など健康的な生活習慣を心がけること ③気持ちを落ち着かせるために、たばこやアルコール、不適切な薬物に頼らないこと ④信頼できる情報源を見て、不安を煽るようなメディアを見る時間を減らすこと ⑤過去に逆境を乗り切ったことを思い出すこと、などです。台風や震災時と同様ですが、この困難な状況の中で、自分の感情とうまく付き合っていくヒントになると思います。

最後に不安な気持ちを抱えている皆さんにアドバイスをお願いします

うがい、手洗い、咳エチケットなど自分でできる感染症対策をしながら、なるべく普段通りの生活を心がけましょう。そして、このような危機的状況では、メンタルヘルスの問題が出てきても不思議はありません。騒動に便乗して消費者トラブルも増えています。内容に応じて、適切な相談窓口をご利用ください。そして様々な不安や身近な人には相談しづらい事があれば、私たちカウンセラーにご相談ください。面談時にはマスク着用で対応していますが、電話相談もできますのでどうぞ安心してご利用ください。一緒に寄り添っていきたいと思います(^-^)/