

『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、外出自粛で家族と過ごす時間が増えると、今までにないストレスを感じる事もありますね。そんな時にどうすればいいかAカウンセラーに聞いてみました。



ー 自粛中の家族との接し方について ー

外出自粛で家族と過ごすことが増えました。

共働きのご夫婦がお互いテレワークになり、子供も学校がなく自宅にいるなど、日中も家族全員が自宅で過ごしているという今まで経験したことのない状況かと思えます。会話も増えて、家族のありがたみを感じるという方もいるようですが、逆に家族が近くにいることでストレスを感じる方もいますね。

はい、ずっと一緒はストレスが溜まります。

そうですね。通常であれば、それぞれが外で社会活動の場を持っています。今は全てが在宅となり、社会活動とプライベートの境界線が分からなくなっています。自宅というプライベート空間にそれぞれの社会が入ってくるのですから、違和感を持つのも自然なことです。その違和感をイライラして、ぶつけてしまう前に、ストレスが溜まっているサインに、お互いが早めに気づけるといいですね。

ストレスのサインとはどのようなものでしょうか？

子供のストレスは、親御さんに気づいて欲しいと思います。国立成育医療研究センターのHPから抜粋すると、身体症状として出やすいのは「頭痛・腹痛・眠れない」、行動の変化は「落ち着かない、食欲の増減、夜尿やわがままなどの赤ちゃん返り」等です。対処法は、①分かりやすく状況を説明する。②普段と変わらない生活リズムを維持して安心させる。③気持ちを聴いてあげる。④一緒に予定を立てる。⑤親子でできる遊びをする。⑥外部の人との繋がりも大切にする等です。この環境の変化自体が子供にも大きなストレスですので、家庭の中の日常生活を維持することで安心させてほしいですね。

では大人はどうすればいいのでしょうか？

まずは大人が自分自身のストレスサインに気が付きましょう。いつもなら、さほど気にならない点が目について、ちょっとしたことでイライラや怒りを感じる事がサインです。そのサインに気がいたら、一人の時間を作るようにしましょう。10分程度の散歩やサイクリング、車がある人は車内でコーヒープレイクすると少し気持ちが落ち着きますよ。今までは通勤などで自ずと一人で過ごす時間があつたかと思いますが、今はその時間を意識して作るように心がけましょう。それに加えて、可能であれば友人や同僚とオンラインで①話したり②お茶会③飲み会をするなど、家族以外の人とも交流することが気分転換になり、結果的として家族とも程よい接し方ができると思います。

最後に何かアドバイスをお願いします。

緊急事態の今、誰もストレスを抱えて当然です。その中で、身近な人と協力して乗り越えていかなければいけませんから、相手への負担を軽減するためにも、自分自身の心を整えることを意識したいものです。心の整え方は人それぞれですので、自分に合ったセルフケアを実践してみましょう。又、相談できる場所をたくさんもっておくことも有効です。相談できる場所の一つとしてEパートナーがあります。私たちカウンセラーもそれぞれ事情の異なる家庭環境を踏まえて、一緒に考えていきたいと思っています。家族の近くでは電話しづらいと言う方は、メール相談もございますので是非ご利用ください(^^)／