

不安な気持ちへの対応方法

こんにちは。スクールカウンセラーの五明です。今年も火曜と木曜日にオレンジルームにいます。何かあればお越しください。

さて、今回は不安や恐怖などの気持ちが強くなりすぎないように、また強くなってしまった時に役立つ方法をお伝えします。

不安による心への影響

- よく眠れない ○物事が手につかない ○よくしゃべる ○黙り込むことが多い ○突然、泣きたくなる
- いろいろなことが嫌になる ○怒りっぽい ○物忘れが多い ○人への接し方が変化
- 考えの変化(物が汚いなど) ○感覚が過敏になる(かゆい、身体の違和感など) など

これらの行動はストレスを感じているサインのばあいがあります。病気から起こる場合もありますが、不安や恐怖が続く緊張状態では正常なストレス反応です。ストレスを感じているようであれば、ストレスを下げられる方法を考えましょう。ただ、これらの変化が長期間続いているのであれば、大人に相談してみてください。

自身のメンタルヘルス

ストレスへの対応方法はさまざまなものがあります。ここではいくつか紹介します。

☆日々のルーティンを作り、行う（規則正しい生活を心がける）

スポーツ選手のなかには試合前にいつも同じような行動をすると、よいコンディションでプレイできるという選手がいます。このようなルーティンを取り入れることは生活における秩序・目的意識を維持し、心身を整えるのによいといわれています。

- バランスのよい3食の食事の時間や運動、勉強時間、入眠時間など決めて、毎日のリズムを整える。

☆運動やストレッチをする

運動にはストレスホルモンを減らす・出にくくする効果があります。また、水分をたくさんとることも血液中のストレスホルモンを下げることに繋がります。また、適度な日光浴もセロトニンという気分や感情をコントロールする神経伝達物質を作るのに必要です。このセロトニンはリズムがよい運動によっても増加するといわれています。

- ※ 屋外で運動をする場合は人の少ない場所で行ってください。(出来ればマスク着用)



☆人とのつながりを持つ

不安や恐怖を回避するために、ゲームなどの世界に没頭する人がいます。それは一つのよい避難行動になる場合もあります。しかし、反面、孤独感を強めてしまったり、様々な不快な情報と接することになってしまい、逆に不安を高めてしまう場合があります。人と話すことで気分が和らぐことがあります。友達や家族との時間、不安なことを話すなどの時間を作ることも大切です。

- ゲームやテレビ、動画を見る時間を増やしすぎないようにしましょう。
- 安全面を考慮したうえで**、友だちなどと電話や LINE でつながる。
- 不安をあおるようなメディアとの関わる時間を減らす。
- 家族や兄弟と一緒に過ごす時間を作る。
- これまでの大変だったけど乗り越えられたことを思い出す。

考えを変えようと思っても、なかなか変わらないことはありませんか？しかし、運動などをした後、身体の様子が変わると気持ちも変わったという体験はありませんか。そして、気持ちが変われば、いい考えがでてくるかもしれません。

参考資料(QRコードから、各HPの資料が見られます)(アドレスはQRコードで代用) すべて2020/04/12閲覧

アメリカ心理学会 「Keeping Your Distance to Stay Safe」 日本心理学会 (訳) 「もしも『距離を保つ』ことを求められたなら:あなた自身の安全のために」 日本心理学会 HP

日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 (監修) 「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」
日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 HP

アナ M. ゴメス 「しんじゅがいとチョウチョのおはなし:コロナウイルスとわたし」 Ana M. Gomez HP



日本心理学会 HP PDF



日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 HP PDF



アナ・ゴメス 絵本 PDF(日本語)