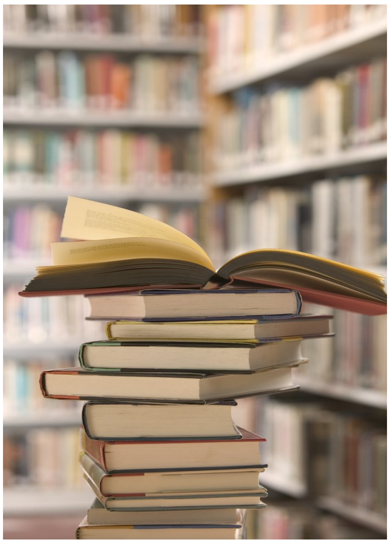

こころの健康を保つために
感情の理解と付き合い方

「withコロナ」という言葉を耳にするようになりました。今、私たちは感染に注意して生活するという、これまで経験したことのない「新しい日常」を生きています。生活スタイルの変更を余儀なくされた「withコロナ」生活においては、ウイルスだけではなく“ストレスとも隣り合わせの生活“という意識をもちましょう。

こころの健康を保つためのヒントとして「感情の理解と付き合い方」についてお届けします。 このメッセージが皆さんのお役に立てたならば幸いです。

COVID-19 に対処する上で、感情が私たちの味方であることを覚えておくことが大切です。感情は、私たちが（自分自身や他の人と）コミュニケーションをとるのに役立ち、また、行動の指針にもなります。感情ごとに伝えてくれる情報が異なります。感情は私たちの助けにもなりますが、私たちを圧倒してしまうこともあります。今回は怒りを取り上げます。感情との付き合い方の参考にしてくださいませ。

今、どんな気分？

怒りから何を学べるか？

◇ 怒りは、行く手が阻まれていたり、不公平を感じたりするときに生じます。

◇ 好きなことができないとか、必要なものが手に入らないことで怒りを感じることは理にかなっています。

◇ 怒ることで、私たちは問題に対する新たな解決策を見つけたり（屋内運動など）、自分や他者のニーズが満たされ、皆が公平に扱われる保証を求めたりしようと奮闘するかもしれません。

COVID-19 のような公衆衛生上の脅威がある状況において、このような感情を体験することは自然なことです。しかし、感情が強烈になりすぎて他のことを考えられなくなったり、必要なことややりたいことができなくなってしまうかもしれません。そのような時、感情を整えるための一つのヒントです。

ステップ１：ひと呼吸する。＊リラクセーションエクササイズ動画を大学YouTubeチャンネル公開中です。是非、参考にしてみてください。

ステップ２：あなたが考えていること、身体で感じていること、今やっていることを観察してください。できるだけ具体的に。それを書き留めてください。
「今、自分は何を考えているか？　」「今、自分は身体に何を感じているか？」「今、何をしたいか、したい衝動に駆られているか？」　文章として整理しましょう。

ステップ３：「今、何をすることが自分にとって効果的なのか、自問自答してみてください」
「今、何をすることが一番効果的でしょうか、役に立つでしょうか」

ステップ４：「やる必要があることに目を向けましょう。細かくステップを分けたリストを作って、最初の一歩を踏み出しましょう！

おまけのヒント：一旦立ち止まり、自分の考えを「私は〇〇という考えをもっている」という文に置き換えて、考えから距離を置いてみましょう。

出典：2020.5.20 新型コロナウイルス感染症にまつわる感情の理解と付き合い方　認知行動療法センター
https://www.ncnp.go.jp/cbt/news/archives/36