

新型コロナウイルスに起因する"ストレス"に対処するには？

NHK が 3 月 9 日に発表した世論調査では、新型コロナウイルスに自分や家族が感染する不安をどの程度感じるかについて、「大いに不安を感じる」が 24%、「ある程度不安を感じる」が 50%、と回答するなど、新型コロナウイルス感染への不安を抱く人が 7 割を超えています。

今回は、こうした不安からくるストレスへの対処についてのお話です。

◆まずは 生活習慣を整える！（睡眠、食事、運動 3 つを見直しましょう）

睡眠覚醒のリズムを保つことが大切です。良質な睡眠をとることがストレスの緩和につながります。毎朝一定の時刻に起きることで、体内時計のリズムを整えましょう。また良質な睡眠をとるために、ぬるめのお湯につかって体を温めると、副交感神経が有意になってリラックスして寝つきがよくなり深い睡眠が得られます。

食事バランスも重要です。ビタミン・たんぱく質をしっかりとりましょう。ストレスがたまるとうストレスホルモンが増えて、血糖値があがりやすくなります。糖質をむやみに増やさないようにしましょう。（疲れやすさや肥満にもつながります）

適度な運動も大切。からだを動かすと、骨格筋の緊張がとれてリラックスします。有酸素運動をとり入れて笑顔ですごしましょう！

◆情報にふりまわされない！

新型コロナウイルスについては、特に興味をひきそうな情報、不確定情報、意見の割れている知識が、さまざまなメディアでとりあげられています。多方面に新しい情報を求め過ぎてこうした情報にふりまわされないようにすることがストレスの解消のためには大切です。

不安を解消したいと思うあまり、ほしい情報に行きつくまで検索しつづけていたりすることもあります。知らないうちにこうした行動にかなりの時間をとられ、結果的に心理的な視野が狭くなるとストレスがたまります。

わからないことは、わからないままにしておくことも大切です。専門用語では「不安耐性」というものの要（かなめ）だそうです。SNS などでの議論や私見発信の機会にむやみに参加したりシェアしたり、そこで見聞きした極端な情報を鵜呑みにしないようにしましょう。

◆燃え尽きに注意

新型コロナウイルスの収束が見通せない中、ひたすらのんびりする時間を作ることも大切なことです。そういった観点に立った不安に対処するための 5 ヶ条「APPLE」をご紹介します。APPLE とは、Acknowledge（認める）、Pause（小休止）、Pull back（一歩下がる）、Let go（受け流す）、Explore（探索する）の頭文字です。

Acknowledge（認める）：不安を感じたらそれに気づき、認める

Pause（小休止）：普段のような反応をしないこと。反応そのものを、しないこと。いったん止まって深呼吸

Pull back（一歩下がる）：いつもの不安感がしゃべり始めただけ。自分にそう言い聞かせる。断定的な答えが欲しい気持ちは役に立たないし、無用だと。不安なのは、単にそう思うだけ、感じるだけ。自分が考えた内容をなんでも信じないように。思考は、何かの宣言でもなければ、事実でもない

Let go (受け流す) : 不安な考えや気持ちを受け流す。不安はそのうち過ぎ去るものだから、反応しなくていい。雲や泡になって流れ去っていくところを想像するのもいい

Explore (探索) : 今に目を向ける。なぜなら今まさにこの時、この瞬間、すべては大丈夫だから。自分の呼吸、息をする自分の感覚を意識して。自分の下の地面を意識して。周りを見回して、たった今自分が見聞きしているもの、触っているもの、におっているものを意識して。その次に、別のことに意識を移して。やらなくてはならないこと、不安に気づく前にやっていたこと、または全く違うことでもいい。そうしたことにじっくり丁寧に、自分の意識を集中する

◆最後に

最後は、なんか哲学的な話になってしまいましたが、「感染症予防×熱中症予防」が必要なコロナの夏は、誰もが初めての経験です。3密（密集・密接・密閉）を避けるのは勿論ですが、ストレスへもうまく対処しながら、この夏を乗り越えていきましょう。

以上