

新型コロナウイルスの対応で疲れないために

一般社団法人日本産業カウンセラー協会
シニア産業カウンセラー・公認心理師 伊藤とく美

皆様へ

新型コロナウイルス感染症対応で疲れていませんか。世界的に初めての経験で、不安やトラブルがあって当然といえる状況です。

働く人やそのご家族のこころの健康、キャリア開発、職場環境改善等を支援する産業カウンセラーから「新型コロナウイルス感染症」関連について、心身の健康をどう維持していくか対処法や留意点についてお話しさせていただきます。

WHO からのパンデミック宣言、国会での新型インフルエンザ等対策特別措置法改正案（緊急事態宣言可能）などニュースで連日報道されています。大規模イベントや行事の中止、大人は時差通勤やリモートワーク、子供たちは休校休園、コロナ疎開など予防に奮闘し慣れない日々が続いています。マスク着用の息苦しい生活、それにマスクやトイレットペーパーを求めての行列、日用品が店頭から消え品薄状態、生活の心配と不安で誰もが落ち着かない日々を過ごしています。本当に大変なのは医療や介護、育児に携わる方がたでしょう。

環境の変化や先の見えない状況、行動の不自由さの中で一生懸命生活し、知らず知らず緊張が続いています。こんなときは無意識に体や気持ちに力が入り痛みやイライラ、不安も高まります。私たち誰にでも心理面や体調面でさまざまな不調が起こってくる可能性があります。皆さん、こんな症状はありませんか。

体調面・心理面の不調チェック

体調面	心理面
<input checked="" type="checkbox"/> 疲れがとれない <input checked="" type="checkbox"/> 眠れない <input checked="" type="checkbox"/> 頭痛 <input checked="" type="checkbox"/> 腹痛 <input checked="" type="checkbox"/> 肩こり <input checked="" type="checkbox"/> 体の痛み <input checked="" type="checkbox"/> めまい	<input checked="" type="checkbox"/> 不安 <input checked="" type="checkbox"/> 心配 <input checked="" type="checkbox"/> イライラ <input checked="" type="checkbox"/> 落ち着かない <input checked="" type="checkbox"/> 落ち込む <input checked="" type="checkbox"/> 緊張感 <input checked="" type="checkbox"/> 1人でのいるのが怖い <input checked="" type="checkbox"/> 集中できない <input checked="" type="checkbox"/> 意欲が出ない

対処法・留意点

今の状況では誰でも不調が起こって当たり前です。その不調を少しでも防ぐために、何が
できるか考え、生活していくことが大切です。

- 正確な情報を得る・・・厚生労働省 HP、ニュース、感染症専門医の話
- コミュニケーションをとる・・・職場や家族の人と不安や心配を言葉にして共有する。
話を聴く（傾聴：話す人の気持ちをそのまま受け止める）
手が届かない距離を心がけて話す、電話やメール利用
- 体を動かす・・・緊張をとくために体を動かす工夫をする。運動・散歩
- 好きなことをする・・・1人で、少人数でできる趣味・興味・関心を見つけて楽しむ
- 専門家・相談機関の利用・・・職場の健康管理室
→ ところの耳 HP、よりそいホットライン、心の健康相談

今、私たちは人間としてどう生きるか、行動するか試されていると思います。このような
状況のなかで、夫が海外から戻り、子供も家にいて家族の団欒が増えてうれしい、子供の生
活や学び方が変化した、働き方が変わったなど、今まで考えられなかったことを実感する声
も聞かれます。デメリット・メリットを確認し、今までとは違うことを試してみるチャンス
でもあります。最大の注意を払いながら心身の健康を維持していけるよう産業カウンセラ
ー協会も一緒にしたいと思います。