

コロナ禍でのからだところのメンテナンス方法

これまで当たり前できていたことができなくなる、こんな日々が長く続くなんで、一体誰が予想できたことでしょう。緊急事態宣言が発令されて以降、自粛ムードは急速に厳しくなりました。学校に行くこと、外食をすること、映画を観に行くこと、ジムに行くこと、旅行をすることなど、今、良しとされていないことの全てが、少し前までどう許されていたのかと、私自身もぼんやりする日々が続いています。

世界各国の様子を見ても、医療崩壊を防ぎ、さらなる感染拡大を防止するために、今は制限のかかった生活を続けなければいけないことも事実です。しかしながら、見通しの立たない状況の中では、ストレスや不安を抱えてしまい、メンタルヘルス不調に陥る人が増えることが懸念されます。

「普段と違う状況下では、こころや身体にさまざまなストレス反応が出る」ということは生物学的に自然の反応です。しかし、今回の新型コロナウイルスには、通常のストレスとは異なる、特有のストレスもあります。

■新型コロナウイルス特有のストレス

未知のストレスに対する不安	新型コロナウイルスについては、いまだに実態が完全に分かっていない状況です。目に見えないウイルスに対する恐怖を感じたり、気づかぬうちに感染者になっていないだろうかと不安になります。
人との接触が制限されることに対する孤独感・閉塞感	辛いときこそ誰かと一緒にいたいという気持ちは、誰にでもあります。しかし、今は人と距離を保つことが求められています。行動が制限されることによって、抑うつ感や孤独感、閉塞感を感じることもあるでしょう。
情報過多による疲労感	新型コロナウイルスの情報は、どこにいても目や耳に入ってきます。不安を解消するために情報にアクセスするという行動は悪くありません。ただ、科学的に根拠のある情報とそうでない情報が混ざってしまっている危険性もあります。むやみに情報にアクセスすることで、さらに不安感を感じることもあるかもしれません。

■コロナ禍でのからだところのメンテナンス方法

上記のようなストレス状況が長く続くと、心身ともにバランスを崩しかねません。自粛生活の中で、寝る時間が遅くなったり、朝すっきりと起き上がれなかったり、スマホを見過ぎてしまったり、自律神経が乱れてしまっている人も多いでしょう。

以下に、自宅でもできるからだところのメンテナンス方法を記しました。
ご自分に合う方法も合わない方法もあるでしょう。いろいろ試してみてください。
ストレスに対しては、対処法をたくさん持っていることが良いとされています。
これまでのご自分のストレス対処法を振り返り、取り入れられそうなものがあれば、ぜひトライしてみてください。

- ・温かくておいしいものを食べる。身体的なアプローチは手軽かつ有効です。
- ・ご自宅にペットがいる方は、ペットと触れあう時間を増やす。ペットがいない方は、ふわふわ・もふもふしたものを抱きしめることでも安心すると思います。
- ・身体を温める。湯船につかる、お白湯を飲む、お灸をする・・・身体を温めると、入眠もしやすくなります。
- ・怒りっぽくなっている、ところが平常よりも傷つきやすくなっていることを自覚する。未曾有の状況の中、ところに負荷がかかることは当然です。
- ・ストレスを見える化する。今の自分にとってストレスになっていること、その解消法について書き出してみること、整理できるかもしれません。
- ・SNS、メディアから離れる。“情報の食べ過ぎ”に注意しましょう。特に不安を煽る表現やネガティブな表現からは距離をとり、自分自身や大切な人を守るために役立つ、実用的な情報を選ぶようにしましょう。
- ・人とのつながりを維持する。オンラインでも人とつながることはできます。自分にとって心地よい距離感を保って、人とつながる時間を作ってみましょう。
- ・少しだけクリエイティブになってみる。コロナの影響で楽しみな予定が中止になった人も多いでしょう。その時間を、“これまでではやりたくてもできなかったこと”にあててみてはどうでしょう。読まずに置いていた本を読む、洋服の整理をする、断捨離をする、料理をする等、自粛生活の中でも見つけられる楽しみもあります。

ウイルスと共存しながら生活をする、ということも言われ始めています。まだまだ見通しがたたない状況ではありますが、少しでも日常生活の安心安全が守られ、皆でこの時期を乗り越えられますようにとの祈りをこめて。

立命館大学 学生サポートルーム
カウンセラー