

☆☆☆コロナとわたしたち⑥☆☆☆

家にいる「巣ごもり」生活が長引いています。家で過ごす生活は、家族のきずなを深める機会になっていると思います。一方、感染の不安、なかなか終わりが見えない不安も、同時に抱えています。「コロナうつ」という言葉が生まれたように、何となく気分が重く、気持ちが晴れないという感覚は、多かれ少なかれ、みなが感じています。これは、今の状況、感染拡大に対する自然な反応とも言えるでしょう。

子どもも大人も含めた「うつ」的な気持ちに対する対処法を、今回はお伝えしたいと思います。

2020年5月 青塚 徹

1. 「うつ」でもいいと思います。

外にも自由に出られず、常に感染の不安があり、人によっては経済的な不安も抱えている状態では、「うつ」的な気持ちが湧いてくるのは当然だと思います。無理やり、上向きの気持ちに変える必要はないと思います。「うつ」的な気持ち、「不安」な気持ちは、人を用心深くしてくれるのかもしれませんが。用心深く、感染を防ぐような慎重な行動に、自然となるのかもしれませんが。

2. 規則正しい生活を。

家にいることが多い生活でも、ルールや「時間割」を作って生活することが大事です。時間割が決まっていれば、少し気持ちが重くても、「しょうがない、やるか」と、最低限のことはするでしょう。掃除でも食事の後片付けでも、やってみた後の「ああ、終わった」というほっとした気持ち、ちょっとした達成感は、少し「うつ」的な気持ちを減らしてくれる効果があります。

3. 体を動かすと、人は気が晴れます。

「動く」というのは、生物としての人間の基本的な欲求なのかもしれません。でのすので、活動自粛の生活の中で、欲求不満がたまるのはやむ得ないことなのでしょう。一方、体を動かすと気持ちが晴れるのは、みなさんよく分かっていると思います。室内での運動や近所での散歩などは、「うつ」の予防に役立つと言えるでしょう。

4. 「うつ」の爆発には気をつけて。

「うつ」的な気持ちが溜まり過ぎると、それを一気に解消しようとする衝動が高まる場合があります。「うつ」による感情の爆発です。普段なら、仲間と集まってストレスを発散する方法は、たくさんあります。ところが今は、それがしにくい状況です。今は、家でできる小さなストレス解消で、少しずつ、まめに「うつ」的な気持ちを減らしていくのがいいでしょう。