

2020年5月

外出自粛時のストレス対処 7つのヒント

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、緊急事態宣言が出され、外出自粛を余儀なくされています。在宅勤務の方も、普段とは違う働き方に戸惑われていることでしょう。このような状況下では、上手くストレスと付き合うことが大切です。

ストレス対処のための7つのヒントをまとめました。

外出自粛時のストレスの特徴 3つ

今、私たちが普段にも増して強く感じるのは、以下のようなストレスです。

1. 自由に外出できない、リアルで人に会えないストレス
2. 普段と違う生活が続くことへのストレス
3. 常に「不安と隣り合わせ」で感じるストレス

不安の中身は・・・

- 未知の見えない敵、新型コロナに感染してしまう不安
- 感染したか？感染させてしまわないか？まわりの人との接触への不安
- この状態がいつまで続くのか先の見えない不安

今こそ、適切なストレス対処が必要

平時とは違いストレス対処法も制限されています。だからこそ適切なストレス対処が必要なのです。自由に外に出たり人に会ったり出来ないわけですから、それらが解除されるまでストレスは続きます。

そのため、今は、「好きなこと」、「無心になれること」、「夢中になれること」、「気分が上がること」をして、「少しでも気分転換が出来た」という状態を目指しましょう！

ただし、「気分が乗らない」、「やる気が出ない」、「なんだかしんどい」と心が疲れている時は、無理をせず、のんびりダラダラ過ごしてください。新しいことはせずに、慣れ親しんだことをやってください。そして、手を抜いたり、先延ばしするなど決して頑張らないでください。

また、同じ状況であっても、人によりストレスの感じ方は全く違います。あまりストレスを感じない方もいれば、感じやすい方もいます。そのことは覚えておきましょう！

1 不安と上手に付き合おう

常に、不安と隣り合わせの今、不安な気持ちを少しでもラクにする方法を3つご紹介します。

不安な気持ちを否定しない

このような状況で不安になることは自然なことです。まずは、自然なことだと受け止めましょう。

不安になる情報を遠ざける

毎日、多くの情報に晒されることで不安な気持ちが大きくなります。

ネットやテレビや新聞など、不安になる情報から少し遠ざかりましょう。

不安の棚卸しをする

不安になる理由とその対処法を書き出してみましょう。出来る範囲の対処法を行っていることを理解すれば、不安が少し小さくなります。書き出すことがポイントです。

例：（理由）感染していないか気になる→（対処）出来る限りの感染予防はしっかりやっている→（気持ちの変化）今出来ること、出来ていることがわかると少し安心する

2 自分の気持ちを受け入れよう

今、様々なストレスを感じることは「普通のこと」です。それを否定せず、受け入れましょう。「イライラしているな」、「不安に感じているなあ」と自分の気持ちに気づくことが大切です。

気持ちを変えようと焦らない

焦って気持ちを変えようとすればするほどイライラしたりします。「こんな時もあるさ」と受け入れましょう。

他の人と比べない

家族以外の友人や知人と連絡をとることは大切ですが、人により感じ方は様々。だから人と比べなくて良いのです。

自分の感情を思いっきり味わう

辛いときはあえて泣きたくなる映画を観るなど、感情を出しましょう。逆に思いっきり笑うこともお勧め。感情を吐き出してすっきりしましょう。

いつもにも増して「涙もろい」と感じることもあるかもしれません。そんな時は我慢せず泣いて良いのです。

3 五感を喜ばせよう

五感に心地良いことをするのがお勧めです。たくさんありますので、自分で探してみましょう。
例えば・・・

美味しい料理を作って味わう。好みのお酒や飲み物を味わう

味覚や美味しい匂いで嗅覚も満足しますね。シュワーっとした舌ざわりや甘みや苦みなどを堪能しましょう。

リラックスできるアロマやお好きな香水などをまとってみる

家に居ても、好きな香りに包まれるとリラックスします。

ふわふわしたものを触る

ペットがいればペットを撫でる。他にもぬいぐるみを触るとか、ふわふわしたものをソフトタッチしてみましょう。

お気に入りのもの、キラキラしたものを身に着ける

お気に入りの服や、キラキラするものがお好きならば、アクセサリーなど家でも身に着け気分をあげましょう。

脳が喜ぶことをする

もちろん、脳が喜ぶことをするのもお勧めです！

つまり普段から自分が好きなことをすることです。ストレスを感じたら、ゲームでも動画を見るでも何でもよし！自分が心地良い、楽しいと思うことをやりましょう。

ただし、いくら好きなこととはいえ、長時間それだけをするとうれしくて疲れてしまいます。事前にアラームをかけるなどして時間を制限することが大切です。心の中で「あと5分」と決めても、夢中になると辞めるのが難しくなるのでアラームを使うと良いでしょう。

4 手を動かそう、体を動かそう

手を動かして達成感を、そして体を動かすことで爽快感が得られます。

手を動かそう

「布マスクをつくってみる」、「部屋の掃除をする」などはお勧めです。手を動かしている最中はその作業に没頭して嫌な気分を忘れることができます。作業が終わったら、マスクが出来た！部屋がきれいになった！と達成感を味わえます。家族や友人に（SNS上で画像をアップするなど）報告し、褒められると、さらに気分が上がります。

お掃除しながら音楽を聴くのも良いですが、「私は（運が）ついている！」「大丈夫、大丈夫」など言葉を唱えることもお勧めです。不安なこと、嫌なことを思い出したりせず、無心になり、お掃除に没頭できますよ。ただしお掃除も1か所から少しずつやりましょう。

体を動かそう

運動不足になるからという理由だけではなく、心と体はつながっています。体を動かし爽快感を感じると気分も変わります。普段あまり運動をしていない方の場合は、ストレッチやラジオ体操は特にお勧め。簡単に家族と一緒に出来るからです。伸ばすところはしっかり伸ばすなど、普段より意識してやってみましょう。

深呼吸も気持ちが落ちつく効果があります。やり方は以下の通りです。

- ① 体の力を抜き、口から息を吐き出す
- ② 息を吐ききったら、鼻から息を吸う（4秒数える感じで）
- ③ 次に口から、フーッと息をゆっくり細く吐き出していく（8秒数える感じで）
- ④ これらを繰り返す

5 怒り・イライラを静めよう

思い通りにならない不便な生活を強いられ、家族という遠慮のない関係の中で長時間過ごすことになり、イライラや怒りを感じることも増えてきます。いくつか対処法をお伝えします。

その場から離れる

イライラが爆発する前に、冷静になるためにその場を少し離れましょう。戻る時間を伝えて場を離れ、少しクールダウンするのです。

イライラから気をそらす

目の前にある何か「物」を集中して見てください。例えばスマホを見つめ、「このスマホはいつ買ったかな」など心の中で質問し、イライラから気持ちをそらすのです。

深呼吸をする

呼吸に意識を向け、ろうそくの火を消すようなイメージでフーッと息を吐き出します。吐き出したら鼻からゆっくり息を吸います。この深呼吸を少し続けてみましょう。気持ちがリラックスしてきます。

6 人との付き合い方を考えよう

今までの「当たり前の生活」が一部制限され、これまで以上に自宅で長い時間を過ごすことになり、家族との関係がストレスになってきます。ですが、それはお互い様です。相手も同じようにストレスを感じています。自分以外のまわりとどう付き合うかはとても大切です。ポイントをまとめました。

家族以外の信頼できる誰かとゆるくつながろう

家族以外というところがポイントです。SNS やオンラインなどで日々の報告をしたり、不安やストレスを吐き出したり、一人で抱えず誰かとつながりましょう。

相手への「期待値」を下げる

普段と違う生活の中で、「こうあるべき」「こうすべき」と考えていると、自分の思い通りにならない現実にイライラします。「人は人」、「今は期待しない!」と考えてみましょう。

役割分担をしよう

家族と過ごす中で、ある一人の家族だけに「やること」が集中しないようにしましょう。そのためには、話し合っ「あなたは〇〇する係」と、上手に役割分担をしましょう。

ひとりになる時間を作ろう

1日、たった15分でも良いので1人になれるよう家族と相談してみましょう。出来れば、「夕食後の15分」など毎日同じ時間に取れるよう工夫しましょう。

小さいお子さんがいる方へ

お子さんがイライラしたり、誰かに攻撃的になるのは、外に出られないなどのストレスを感じている場合もありますが、「不安」を自分の心で対処できないからかもしれません。兄弟げんかなどが増えたら、お子さんの話にこれまで以上に耳を傾けてあげてください。そして抱きしめてあげてください。

7 考え方を改めてみよう

感染の恐怖や先の見えない不安の中、ネガティブなことを考えてしまいがちですが、あえて「この生活」、「この時間」をポジティブに考えてみましょう。

楽しいこと、嬉しいことに目を向ける

夜寝る前に、今日一日、楽しかったことや嬉しかったことを思い出してみましょう。朝起きる時には、「今日も心穏やかに過ごそう！」と声に出して宣言しましょう。

「今、ここ」、「自分がコントロールできること」だけに集中する

将来のことを思い悩むのではなく、今日1日を楽しく過ごそうとしてください。「今、ここ」に集中するのです。また、「この生活を早く終わらせたい」などと、自分一人でコントロールできないことに対して悩んでも仕方ありません。そこは割り切って、「毎朝7時に起きる」など自分がコントロールできることに集中しましょう。

感謝を伝えよう

普段、気恥ずかしくてなかなか言えない「有難う」を家族に伝えてみましょう。他にも、今この状況で頑張ってくれている人たちに感謝を伝えましょう。感謝すると、自分の心が豊かになります。

新しいことにチャレンジしてみる

これまでまとまった時間がとれずに先延ばしにしてきたことをする、あるいは資格をとるために勉強を始めてみる、苦手だった料理のレパートリーを増やしてみるなど、新しいことをやってみましょう。

緊急事態宣言が解除された後も、生活は全く同じに戻るのではなく、新しい生活の仕方を求められることとなります。今、将来のことを考えると不安になる場合はお勧めしませんが、今後、起こり得ることに備えて、情報を得る、人脈を作る、あるいは体力を温存するなど新しい生活への「準備の時間」と捉えることも良いでしょう。

まとめ

外出自粛時のストレス対処 7 つのヒントについてお伝えしました。自分が出来ることを出来る範囲で上手にストレス対処を行ってください。

ストレスに強い人は、ストレス対処法をたくさん持っています。1 つの対処法だけに頼るのではなく、この機会に、自分にあうたくさんの方の方法をみつけて実践してみましよう。

この資料について

この資料は、外出自粛が求められる中、少しでも気持ちが楽になるようストレス対処の方法をお伝えしたいと思い作成しました。どうぞ社内で従業員の皆様とそのご家族の方々と自由に共有してください。

株式会社ココティアコンサルティング 代表取締役
臨床心理士・公認心理師 高橋雅美