



# カウンセラーだより

たじま絆保育園 2020. 4月号

皆さまこんにちは。コロナの勢いが止まりませんね。そんなおり、園長先生(理事長)から「長沼さん、コロナに対する心構えみたいな書けませんか？」とおっしゃって頂いたので、わたしは即「ちょうど(心理として)書こうと思っていたところです！」と応じました。まさにあうんの呼吸。参考程度に読んで頂ければ良いのですが、これを読み終えた後に皆さんのこころとからだが少しでも充実していれば幸いです。



## 「新型コロナウイルスに対するメンタルヘルスー外出自粛をメインにー」

### 気づき

まずは気づきです。外出自粛に伴うこころやからだの変調は、あなたをただ苦しめているのではありません。SOSあるいは子どもが「聴いて！聴いて！」と訴えているのと同じです。これを無視し続けると、子どもはSOSを訴えなくなります。そうしたらどうなるか。ため込んだ変調がいつか爆発するか、からだの不調に変換されていく危険性があります。そのため、こどもの訴えを聴いてあげるように、まずは心身の変調に気づき、押し問答しないように、それほど気にしない(置いておく)でいけば、やがて子どもと同じく心身は落ち着いていきます。

### ネガティブ感情の活用

皆さんは、外出自粛に伴い、先ほどの話ではありませんが、どのような感情を抱えていますか？多くの方は深刻でないかもしれませんが、多少の怒り、悲しみ、落ち込み、欲求不満、葛藤、イライラなどなど、あらゆる感情を意識的・無意識的に感じているはず。中でも怒りは対人関係を脅かす感情の一つですが、感情はエネルギーとしても捉えられ、怒りをうまく使えば自分を守る強力なツールに、欲求不満や葛藤は突き抜けた行動力を、悲しみや落ち込みは慈愛を生み出します。ただそれには意識的に気づいて、意識的な行為に変換しなくてはなりません。

### 視点を変える

今、外出が自粛されていますが、精神的に、物理的に足りている物や無くならない物、変わらない物は何でしょうか？コロナウィルスは一生続くと思いますか？コロナウィルスが終息したら、皆さんは何をしたいですか？お金や時間など、外出が自粛されている事で得られそうな物は何ですか？お金や時間は何に使いましょう？今しかできない、今だからこそ出来る事は何ですか？コロナウィルスは私たちに何を教えてくれているのでしょうか？コロナウィルスは私たち人々と社会にどのような成長や発展をもたらしてくれるのでしょうか？亡くなった方、今もお苦しんでいる方々が私たちに望む事は何でしょうか？それはネガティブな感情や対人葛藤でしょうか？

### 絆とユーモラス

今こそ前向きに、意識高く、コロナウィルスには悪者になってもらって、私たちの家族、パートナー、子ども、親、親友・友人、職場関係などの絆を深め、高める時です。ネガティブな感情に負けてはいけません。余裕がある時は助けられるより助ける方に回るべきです。ひいてはいけません。こういう時は前進した方が、はるかに楽になるからです。ただ、無理に頑張るのは禁物です。あくまで、どん欲に喜びや幸福、人との結びつきをネット上でも良いですから、見つけてください。

## 5月のお知らせ

- 13日・27日の水曜日出勤予定です。詳しい時間は長沼(カウンセラー)までお問い合わせください。



5月号は「日本の文化とこころ」についてお知らせ致します！