

総合コーディネーター通信

不安・恐怖・孤独 コロナ禍でのメンタルヘルス対策

新型コロナウイルス感染の影響が長期化し、日々緊張の中での仕事から、ストレスが高まり、メンタルヘルス不調を感じる方は少なくありません。だからこそ、日頃のセルフケアがとても重要です。

自分の中にある不安と付き合うために、心がけたいこと

- **不安を抱え込まないこと**（このような情勢の中では、不安になるのは自然の反応だと受け止める）
- **日常の習慣をできるだけ続けること**（日常的なスケジュールでもよい「予定を立てること」日々の生活習慣、ルーティンの大切さを実感する。オン・オフの切り替えもポイント）
- **自分の役割を果たすこと**（仕事や家庭内での必要な作業を通して、何らかの役割を取れていることで自分の存在意義が確認できる）
- **深呼吸を心がけ体を動かすこと**（緊張しているときは無意識に呼吸が浅くなっていることが多い。意識してゆっくりと息を吐き、体を動かすことで酸素消費量が上がり、全身の血流が改善する）
- **睡眠時間をできるだけ安定させる**（可能な範囲で就寝と起床時間を一定にすると体のリズムが整う）
- **栄養バランスを考えた食事を摂ること**（特に免疫力を上げ、体内環境を改善するビタミン類やミネラル、たんぱく質を十分に摂りたい）
- **笑うこと・話すこと**（声に出して笑うことで、自分の中に溜まっているものが解放され、少し楽になる感覚がある）
- **自分をほめる・ねぎらうこと**（このような状況下でも何とか頑張っている自分を時には声に出して褒め、労いたい）

人は常にストロークを求めている

ほめられたり、労われたり、笑顔であいさつされたり、心が快くなるのが「肯定的ストローク」です。
人が求めているのは「あなたはうちのチームにはなくてはならない存在だ」など、相手の存在に対して送られる**無条件の肯定的ストローク**です。

ストロークはブーメラン効果

「おはよう」「お疲れさま」「よく頑張りましたね」など**肯定的ストローク**を送るよう心がけましょう。そして、自分自身のストロークの出し方の傾向に気づいて見ましょう。

職場でも家庭でも、**ほめる、ねぎらう、感謝する、笑顔を向ける**など、出し惜しみせず、肯定的な無条件ストロークをしっかりとたくさん送りましょう。

職員の「いつもと違う」に早く気づけるよう、アンテナを高くしましょう

