

新型コロナウイルス

の情報を目にする時、
今まで感じたことのない不安を感じたことのないのではない。第3回は、不安や緊張の中でも心身の健康を保つため、自分の考えや感情に「気づき」そして「切り替える」ことの大切さをお伝えする。

不安を不快だと感じると、「そう感じたくない」「もしくは「感じないようにするためにどう対処すべきか」と考えることがある。しかし、不安を感じるからこそ、その状況へ適応するために動き出せる。不安を感じることが、身体からの重要な

ストレス状況で気持ちの切り替え

③

職場におけるメンタルヘルスケア

サインだ。避けるのではなく不安を感じている自分に気づくことが何より重要になる。

では、どう気づけば良いか。これから起きる未来を想像して不安を大きく育てるのはなく、少し立ち止まって、「不安を感じている」という感情や「今後、何か予測できないことが起きるのではないか」と考えていることなど、今の自分の状況を、「第三者が解説するような視点」で眺めてみると気づきやすい。このような俯瞰的

な視点を持つことで、不安の中でも気持ちに余裕が生まれやすい。

吸の状態や身体感覚など身体の内側を意識し、音やにおいなど外側からの刺激に意識を移していく方法を試してほしい。

自分の身体の内側に意識を向けるには、親指を曲げて握りこぶしを作り、力を入れた後、脱力することや、まっ。これは誰もが一度は経験したことがあるのではない。そのような時は、自分の呼ら身体感覚に意識を



田上 明日香

SOMPOヘルスサポート シニア産業保健メンタルヘルス・コーディネーター

第三者の目で「不安」に気づく

体操することでも不安な感情を切り替えやすくなる



を得やすい。

向けてみる方法があり風や太陽を浴びる。このように不安な感覚、花の香り、聞こえる音など、外感を、まずは身体の内側から入ってくる刺激に五感を通して意識を向けることである。「心ここにあらず」の状況で身体の外側に意識を行くのではなく、意識を身体の内側から外側に出たり散歩に出かけたりして、景色を見て、短い時間でも効果的。 (木曜日掲載)

これらの方法を習慣化してみてもよい。朝、今自分がどのようなことを考え感じているかを俯瞰して頭の中で言語化した後、身体の伸びや痛みなどに意識を向けながら体操をして、バランスで風を感じる時間を持つことができれば、日常生活にも取り入れやすい。心配事はなくならないかもしれないが、考えることから離れる時間を持つことで、新たな発想や心身の休息につながることもある。不安が頭から離れないような時には試してほしい。 (木曜日掲載)