

新型コロナウイルスの影響による自粛生活では、在宅勤務や自宅中心の生活に慣れ、以前の通勤を前提とした生活に戻ることにストレスを感じる人も多いのではないかと。一方で、自粛生活に適応できないままストレスを抱える人もいる。これは生活環境や就業環境による影響も大きい

が、日々のストレスへの対処法の違いが影響していると考えられる。そこで第5回は、ストレスをやわらげる多様なレパトリー(選択肢)を持つことの大切さをお伝えする。

ストレスをやわらげるレパトリー

⑤

職場におけるメンタルヘルスケア

コロナ以前の働き方の中でも「自宅では、終業後に食事に活動」が中心で、自粛の大切さだ。状況によ出かけたり、休日に運動生活による変化が比較的少ない人は、適応が動したりすることで、無意識にストレスがやわらぐ行動をとっていた人が多い。しかし、感染拡大に伴い、こうした行動が「不要不急の活動」とされ、自粛対象となった。日頃から図のa・b・dに該当する「外出を伴う活動」が中心だった人は、大きな生活変化を求められた。

一方、日常的に読書やゲーム、家族で料理をするなど、図のa・



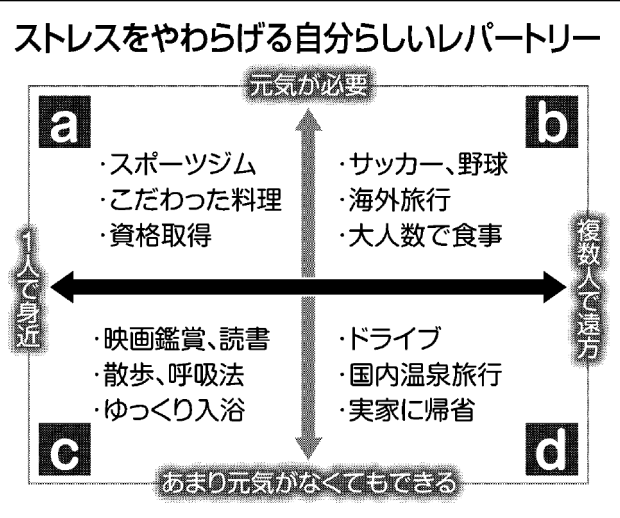
田上 明日香

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

今回のような自粛生活がなければ、自宅でストレスをやわらげる機会が少なかつた人もいるだろう。生活が変化する。部屋の模様替え、

て分かったことは、自粛生活下でもストレスをやわらげてくれるレパトリーを持つことが大切だ。状況によっては、再び自粛要請の可能性もあるので、これまで試みたレパトリーを振り返ってほしい。

変化に 適応する 支えに



植物を育てるなど、こることはない人は、今の自粛生活の中で、そのうちに自分の生活の延長上で取り組みやすいことを試してみても貴重なレパトリーになる。思い当たらない人は、今このことで、遠方や集団での活動など、図のbやdのように取り組みたいことがはつきりした人もいるだろう。もとの生活を、少しずつ取り戻していくことも重要である。

ぜひ、今回の自粛生活を振り返り、自分のa・b・c・dのようなレパトリーを確認してほしい。ストレスをやわらげるメニューのレパトリーが多く、バランスも良いことは、非常時だけでなく、生活環境が変化した際や体調がすぐれない時などの「変化」に適応するための支えになる。(木曜日掲載)