

コロナウイルスとの向き合い方

【場面】

- どの情報(ニュース、ネット、人が話していること)が本当かわからない
- 自分(家族)が感染しているのでは…と不安になる
- 周りがピリピリしている(職場)
- 自分もストレスが溜まり、叫びたくなる/感情のコントロールが難しい/切りかえが難しい
- 社会に対する怒りが出る
→情報を入れ過ぎずに落ちついて過ごしたい/感情をコントロールしたい

【行動のアイデア】

- ニュースを見る時間を減らす
- 公式な情報を入れるように
- 気持ちを切り替えるためのスイッチを意識的に入れる
例：着替える/身だしなみを整える(ヒゲ・化粧)
- 人と話す事を大切にする
信頼出来る人(DCメンバー、親、友人)に話をする→情報整理や安心を得られる
- オンラインチャット活用
- 散歩する等、気分転換
- 家で出来る楽しみを見つける
- 読書
映画
料理
DVD鑑賞
} 他者と共有出来るものもいい。
- スーパーや宅配の人に「ありがとう」と言う→自分も穏やかな気持ちになれる

【認知のアイデア】

- 「辛い」ということを気付く、その感情を認めてあげる
- 「当たり前」の大切さに気付く(運輸・生活)
- 頑張っている自分に気付く、ほめる(周りも頑張っている)
- 電車が空いていて、スーパー過ごしやすい。 } よい状況を見つけてみる
- コレラ等、疫病について関心が広がった }
- この状況により皆が優しい気持ちになっている(店の人、通行人とのやり取り)ことに気持ちを向ける
- 悲しい時だからこそ、人に優しくなれる。感謝できる、お互いいい気持ちになれると考える

コロナウイルスの影響で多くの方がストレスフルな生活を送っています。このような状況でも、すこしでも穏やかに過ごせるよう、グループで共有したアイデアを実践してみてください。人とつながっていること、状況は必ず良くなることを心に、乗り切ってください。