

## ストレスと向き合う

スクールカウンセラー 石井 智久

全都道府県に緊急事態宣言が出て、子どもは休校、大人もテレワーク等の措置が取られました。平時のように気ままに外出して遊ぶことが困難になっており、子どもも大人も心理的ストレスがかかっています。

この状況下で平常時のような生活スタイルを求めることは現実的ではなく、かかってくるストレスと、どう付き合うのが大切になります。

### ○ストレスを感じないのは難しい

この状況下でストレスがたまっていない人はおそらくいないと思います。「食料品を買いに行く」という行動でも「感染しないだろうか」と考え、スーパーに行くレジにはビニールカーテンが垂らされ、みんなマスクをしてピリピリしている…。平時であれば「食料品を買いに行く」行動にここまでストレスを感じることはないと思います。TVでも新型コロナウイルスのことが連日報道され、楽しみにしているドラマも延期されています。当たり前に行っていたことが「少しずつ」ではなく、「突然」できなくなっている「環境」が強制的にストレスをかけてきています。

### ○何となく感じてはいたけど

多くの人はストレスがかかると気分転換をして、心のバランスを取ります。しかし、現在は気分転換が自由にできず、ストレス有利の状況になっています。冷静な判断や対処が難しくなり、買い占めなどの行動として現れています。他にも、これまで気にならなかったことにイライラし、行動として現れ、家族内でトラブルが起こる原因になりがちです。

この悪循環が、自分の中で自覚しない間にできていることが多々あります。改めて、整理することが必要かもしれません、

### ○最後に

これらを子どもに自然と理解してもらうのは少し難しいことですが、子どもなりにバランスを取っている場合も多いと思います。もし、辛そうにしている子どもが見られたら、丁寧に気持ちを聞き、現状を子どもが分かるように説明してあげてください。

くり返しになりますが、この状況下で平常時と同じ生活水準を求めることは困難です。困難な状況の中で、平常時の生活水準にできるだけ近づける努力ではなく、「仕方ないな」と、困難な状況の中でできることを考える努力が、ストレスを低減することに繋がるかもしれません。

