

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康 万歩計

コロナ禍のメンタルヘルス 「頑張っている自分をねぎらいましょう」

布施病院 公認心理師 佐藤 可奈 先生

はじめまして。公認心理師の佐藤と申します。「公認心理師」という言葉を初めて聞いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？公認心理師とは「国民の心の健康のために、心理学的な知識を用いてあらゆる活動をする専門職」で、医療・教育・福祉・産業・司法といった分野で活動しています。

さて、ここから本題です。新型コロナウイルス感染症の拡大によって私たちの生活は大きく様変わりしました。今でこそ定着した「マスク着用」「手指消毒」「3密回避」などの生活習慣の変更に始まり「県をまたぐ移動の制限」「お店の時短営業」など、生活する上で欠かせない活動が制限されました。未知のウイルスとどう付き合えばいいのか？ただでさえ不安を感じる状況に加え、こうした制限によってさらに不安が強くなった方が大勢いたと思います。私も仕事をする上で「患者さんと時間をかけて心置きなく話すこと」「患者さんたちとみんなで集まって話し合うこと」などは控えざるを得なくなり、それらをする時は罪悪感を覚える状態になりました。「当たり前」がひっくり返りました。

こうした、ただごとではない状況におかれると、不安や恐怖を感じるのが当然です。「元気がでない」「眠りが浅い」「何をしても楽しくない」など、心の不調を感じた方もいると思いますが、実はこれは誰にでも起こりうる、人間が生命を維持するための正常な反応です。とは言え、もしもこのような不調が続いていたり、あるいはそんな方を見かけたりしたら「たいしたことない」なんて済ませずに、身近な人や専門機関に相談していただきたいです。厚生労働省をはじめ各自治体やさまざまな団体が、ホームページや広報紙等で心の不調への対処方法や相談機関の情報を発信していますので、参考にしてください。

「適応」という言葉がありますが、心理学では「環境の変化に応じて自らを変化させること」という意味で使います。このコロナ禍の中、はっきりとした不調を感じることなく新しい生活スタイルに適応し、日々を過ごしている方々にも意識していただきたいことがあります。実は、適応し続けること自体が相当にストレスなことで、とても大変なことです。今日もここに普段と変わらない生活を送ることができているなら、気づきにくいかもしれませんが、それは自身の努力の結果です。

ぜひ「自分は、よく頑張って今日もここに生きている」「十分に励んでいる」とご自分の労をねぎらっていただきたいです。そうすることが心のセルフケアとなり、心の健康を保つことにつながります。



遺品整理・生前整理の事なら

高橋商会

1R30000~

ご相談、お見積り無料で承りますので
お気軽にご連絡ください。

営業時間 8:00~18:00

☎080-1859-3960 五所川原市水野尾字宮井42-1

新築・増改築・水廻り・塗装

春一番❀期間限定塗装見積りキャンペーン開催中!!

サイディングの張替えて新築のようによみがえります

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など
・外壁(サイディング)の張替え ・屋根、外壁塗装
・畳をフローリングへ ・押入れからクローゼットへ
・水洗・ユニットバスにしたい ・洗面化粧台を新しく

大型リフォームから細かい仕事まで住宅のことならお任せ下さい。
※リフォームローンも取り扱いしております

お電話を!
住宅のフロリ
どんな事でも



総合建築
「増改築相談員」のいるお店
(有)シラカワ住研
☎0120-34-6806
五所川原市大字姥湯字桜木370-3