

京都府立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

No. 7

Counselor's Column

「ゆっくりと」

臨床心理士 中島貴子

近畿地方も梅雨入りし、あちらこちらで美しい紫陽花が季節のうつろいを知らせてくれます。感染症の数は徐々に減少し社会生活が少しずつ戻ってきました。しかし第2波、第3波の可能性もあり長期化に備えていく工夫が求められています。このような中での自粛生活のあり方は、人によって様々ではないでしょうか。やりたいことが出来て充実した時間を持てた人や、あれもこれもしようと思いつつ、不安やストレスによって結局ほとんど手につかなかったという人もおられると思います。しかし、これは異常な出来事があった時の自然な反応でもあります。希望通りに出来なくても、ご自身を責めないでください。ストレス反応は症状も期間も人によって異なります。感性や感受性の違いによって同じ出来事を経験しても、数日で回復する人もいれば、何か月も落ち込んだままの人もいます。ですから、調子を崩している人に対しては、「心配しすぎだ」ではなく、「心配なんだね」と共感的に声をかけてください。また、恐怖を感じて感情が麻痺したり、物忘れがひどくなった時は、正当に怒りを表現したり、健全であれば好きなことをしたり、たくさん笑うことをお勧めします。「笑い」には、免疫力や記憶力をアップさせリラックス効果もあります。更に、これまでの辛いことを思い出したり、悪夢を見るようなら、ゆっくり休みましょう。興奮して活動的になりすぎるようでしたら、そのことに気付き、リラックス出来る方法を身につけましょう。持病が悪化したり、頭痛や寝つきが悪い場合などは、身体を労わるように心掛けてください。まずはゆっくり休んで体調を整えましょう。身体が元気になってきたら、出来ることから少しずつ始めてみませんか？

令和2年6月12日