

◎新型コロナウイルス感染拡大に伴うストレスに対処するための視点

1. ストレス下での心理的反応（異常な状況に対する正常な反応）を理解しておきましょう。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、通常とは異なる環境や状態が続いています。

特に、密閉空間に長時間集まること、近い距離で接すること、会話したり歌ったりすることが感染リスクを高めることにつながるというこのウイルスの特徴ゆえに、普段通りの主日礼拝や祈祷会を守れなかったり、いつもなら感じることができる教会の共同体性を実感しづらい現状の中で、強いストレスや不安を感じることは当然のことです。

私たちは過度のストレスや不安によって、しばしば下記のような状態を経験することがあります。これらの多くは、同じ状況に陥ったら誰にでも起こり得る「**異常な状態に対する正常な反応**」であって、時間の経過に従って減少していくようであれば、特別の治療を必要とするものではありません。

しかし、今回の感染拡大に伴う状況は今後も長引く可能性が高く、これらの反応も長期間にわたって出てくることがあります。一般的にはこのような反応が2週間以上連続して起こる場合には、専門的なケアを受けるなどの対策が必要になります。

ストレスや不安に伴う反応は、精神力や能力、信仰の深さとは無関係です。ストレスが軽減できない状況で頑張りすぎると燃え尽き（バーンアウト）を起こします。以下のような徴候に思い当たったら、まずは心身の休息を取りましょう。

●心理・感情面

- 高揚した気分。誰かと話したくてたまらなくなる。
- やり場のない気持ち。
- 怒りっぽい。人や物にあたる。イライラする。
- 強い不安。恐怖。
- 寂しい。物悲しい。泣き叫ぶ
- 孤立感。
- 意欲の減退。無気力。
- 落ち込み。罪悪感。誰とも話したくなくなる。
- 感情の混乱。

●身体面

- 睡眠障害（寝つきが悪い、途中で起きる、朝早く起きてしまう、悪夢、熟睡できない）。
- 頭痛。頭重感。
- 全身倦怠感。筋肉痛。
- 胸の痛み。動悸。

- 吐き気。胃の不快感。下痢。腹痛。食欲不振。
- アレルギー症状がひどくなる。風邪をひきやすくなる。

●思考面

- 集中できない。
- 記憶・思考の混乱。
- 短期間の記憶の喪失。
- 他の選択肢を考えたり、優先順位をつけたりといった合理的な判断能力の低下。
- 一つの考えへの固執。
- 認知・感情・判断の否認（「自分は何も動揺していない」「援助なんかいらぬ」など）。

●行動面

- ちょっとしたこと喧嘩になる。
- 人間関係のトラブルが起こりやすくなる。
- ひきこもる。周囲との接触を拒絶する。
- 援助を断る。
- お酒、たばこ、薬物類の量が急に増える。
- じっとしてられない。
- 食べ過ぎる。
- 子どものおねしょ、指しゃぶり、過度の甘えといった退行。

2. ストレスを残さないために

●自分でできるケア

- ・深呼吸で落ち着きを取り戻す。
- ・軽い運動で身体をほぐす。
- ・十分な栄養をとる。
- ・好きな音楽を聴いたり、入浴でリラックスする。
- ・家族や友人と話をする。
- ・SNSやテレビなどの情報を見過ぎない
- ・感情を吐き出す

※今はメールでのコミュニケーションが多くなりがちなので、感情を吐露する文章はそのまま送信せずに、時間を置いて再読してから出すこと。文字だけのコミュニケーションは誤解を生みやすく、さらにストレスを生む要因にもなります。

- ・信仰における習慣を大切にする（祈りと黙想の時間、聖書の学びの時間の確保など）。
※普段なら、主日礼拝や祈祷会などの教会の諸集会への参加は、ストレスケアとしても大きな意味があります。それが叶わない現状では、その「不足」自体がストレスの要因になっています。例えば主日礼拝は、その形はいずれにしろ内容的には「啓示（神

からの語りかけ)」「応答(会衆からの賛美)」「交わり(教会形成)」の3要素が何らかの形で表現されることが重要だと考えられますが、(宣教研究所『バプテスト教会において豊かな式を形作る言葉と祈りのために 一視点と参考例』主日礼拝式の項目を参照)、インターネット礼拝等ではカバーしきれない「応答」「交わり」の機会をどのように作り出すかを考えることはストレスケアから見てもとても重要です。

●してはいけない自己対策

- アルコールや薬物の乱用。
- 寝酒(寝酒はむしろ睡眠にはよくないという科学的裏付けがあります)。
- 過食をする。
- 社会的関係を断ってひとりぼっちになる。
- 自身の健康や身だしなみをおろそかにする。
- 自暴自棄な行動。

3. ストレスや不安のケアに役立つ読み物(リンク)

●日本赤十字社

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

●日本産業カウンセラー協会

「新型コロナウイルスによる不安やストレスなどの心の問題に対処するために」

<https://www.counselor.or.jp/covid19/tabid/505/Default.aspx>

⇒メンタルサポートについてのお問い合わせ・ご相談は
宣教研究所・松見享子まで (senken-ebimatsu@bapren.jp)