

column

# 「新型コロナウイルスに負けない、 こころとからだのセルフケア」



## はじめに

「今まで、あなたはどのように乗り越えてきましたか？」

私たち人類は、遙か昔から環境の変化に伴い進化してきました。

人類が二足歩行になったのは環境の変化に適応するためとも言われており、環境の変化と進化は切り離せないものでした。現代の私たちも、様々な環境や状況の変化に適応しながら人生を歩んでいると言っても過言ではありません。現在も新型コロナウイルス感染症拡大による自粛や「新しい生活様式」等に伴う生活環境の変化は、私たちの社会的・身体的・精神的側面に様々な影響を及ぼしています。

新型コロナウイルス感染症の影響に限らず、様々な環境の変化に向き合ったとき、今まであなたはどの様に対応して、どの様に乗り越えてきましたか？

## ■ 人類の進化 キーワードは「弱さ」？

人類の進化には環境の変化だけではなく、もう一つ関わりの深いものがあります。

そのキーワードとは「弱さ」です。私たちの祖先ホモ・サピエンスは約400万年前に生まれたと言われています。同じ時期に他のホモ属の種族も生まれましたが滅んでいきました。

なぜ、ホモ・サピエンスだけが生き残ったのでしょうか？実はホモ・サピエンスは他の種族と比べて身体が華奢で力も弱かったのだそうです。弱いかからこそ集団で群れを作って生活し、弱いからこそ安全に狩りをするために協力して道具を作り知恵を共有しました。

この様に「強さ」ではなく「弱さ」があったからこそ生き残ったという説があります。「弱さ」とは、決してネガティブなことだけではないのです。

## ■ 本当の強さとは弱さを自覚すること

「自己肯定感」という言葉を聞いたことがありま

すか？  
自己肯定感とは、「どんな自分でも良いのだ」と自分で自分の価値を認め「どんな自分でも大丈夫！」と自分を信頼することの出来る力です。自分の強さや長所だけではなく、自分の弱さや短所も含めて肯定し自分を丸ごと信頼しています。

自己肯定感が高いと、ストレスや困難な出来事に向き合った時に一旦は落ち込んで、自分は大丈夫！乗り越えられる！」と気持ち切り替えて前向きに物事に対処することが出来ます。また、新しい仕事を任せられるなど人生のチャンスが訪れた時にも、「自分は出来る！」と自信が湧いてきて何事にもチャレンジすることが出来ます。

私たちの生きる源の力は、「自己肯定感」から

湧いてくると言えるのかもしれませんが、ただ自己肯定感には様々な環境の変化によって揺れ動き、低くなることもあります。

## 働き盛り世代を取り巻く環境の変化

- ① 転職・異動
- ② 仕事上の責任の変化
- ③ 勤務状況や生活状況の変化
- ④ 人間関係の別離・トラブル など

私たちは元々環境の変化に対してストレスや不安を感じやすく、いつもは前向きに取り組めたことが出来なくなることがあります。新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化に対しても、不安やストレスを感じることは特別なことではなく当たり前の心理的な反応だと言えるでしょう。大切なポイントは、自分自身の弱さを自覚して不安やストレスに対処していくことです。今は環境の変化によるストレスでいつもより不安になりやすいのだと現状を把握することは、過度な不安や恐れを防ぐことに繋がります。弱さを自覚することで視野も広がり、普段と同じように「自分は大丈夫！乗り越えられる！」と前向きに物事に対処することが出来るようになります。

昔から人類は自分の弱さを自覚するからこそ、コミュニケーション能力を発達させ、

協力し合う社会を形成してきました。弱いか

