

column

「新型コロナウイルスに負けない、 こ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つ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つ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つたとき、今まであなたはどう様に対応して、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とともに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つたのだそうです。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」があつ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つた時に一旦は落ち込んでも、「自分は大丈夫！乗り越えられる！」と気持ちを切り替え前向きに物事に対処することが出来ます。また、新しい仕事を任されるなど人生のチャンスが訪れた時にも、「自分は出来る！」と自信が湧いてい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。

ただ自己肯定感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。弱いから

こそ、強く生きてこられたのです。

例えば、一人で暗い夜道を歩くのを心細く不安に思うのは当たり前のことです。

自分の中にある不安や恐れを否定するのではなく、不安だからこそ誰かに相談して付き添つてもらいましょう。怖いからこそ、明かりを灯す工夫をして暗い夜道を照らしましょう。

【ミニ講座】からだのセルフケアを大切にしよう

自分の弱さを自覚してストレスに対処していくためには、自分自身をケアし健康管理をする「セルフケア」が大切です。

厚生労働省は、「PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）」という自分の保健医療情報をスマートフォンのアプリ等で把握し健康管理できることを目指す取り組みを推進しています。今後PHRが普及していく中で、自分の健康は自分で守る「セルフケア」の意識は特に必要になってしまいます。それでは生活の中に取り入れやすい「こころとからだのセルフケア」を紹介します。

1、セルフケアの基本は規則正しい生活習慣

朝と夜はなるべく同じ時間に起きて同じ時間に寝るようにしましょう。朝起きて太陽光を浴びることで体内時計のスイッチがオンとなり、夜になると自然と同じ時間に眠れるようになります。また同じ時間に食事をとることも大切で、身体の自然な営みを整えて規則正しい時間に空腹感が得られます。

仕事や生活の状況が変化しても、規則正しい生活を丁寧に過ごすようにしましょう。

2、愛情ホルモンを活性化しよう

～セルフお手当をしましよう～

信頼できる相手とのスキンシップや他愛のない会話によって、愛情ホルモンと呼ばれる脳内物質オキシトシンの分泌が促され、気持ちが安定しストレスに強くなると言われています。これは自分自身への「セルフお手当」でも効果があります。

ゆっくりとした速度で自分の身体を優しく撫でると、副交感神経が優位となつてリラックスできます。逆に少し早いリズムで体を擦ると交感神経が優位となり頭がスッキリ目覚め、やる気がUPします。

3、呼吸に意識を向けてみましょう

呼吸には精神的な状態が表れます。不安や焦りがある時、呼吸は浅く早くなっています。逆に深くゆっくりとした呼吸は副交感神経が優位となり、リラックス効果があります。自分の呼吸が浅く早くなっていると感じたら、ゆっくりと深呼吸をしましょう。1日に3分で良いので自分が気持ち良いと感じる呼吸でリラックスする時間を作つてみてください。

「吐いて～、吸って～」と心で唱えながら呼吸してみましょう。

4、体重・血圧測定で、からだのメッセージを聴きましょう

ストレスや生活習慣の乱れは、体重の増減や血圧の上昇に影響します。日々忙しいと、自分の体調の変化に気づけないことがあります。客観的な数値で自分の体調を知ることで、疲れている自分、頑張りすぎている自分に気づいて対処することが出来ます。毎日の記録をつけてみましょう。

■おわりに

「ありがとうございます。いつも感謝しています」

相手に感謝の気持ちを伝えることは、良いコミュニケーションを図るうえでとても大切なことです。では、毎日お仕事を頑張っている自分へも、感謝の気持ちを伝えてみましょう。自分へのポジティブな言葉かけは、自己肯定感が高まり生き力が湧いてきます。

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いかかでしたか？これからもセルフケアを大切に、毎日の幸せと健康をご自身で創つていきましょう。

参考資料：「厚生労働省・国民の健康づくりに向けたPHRの取り組みに関する検討会」

プロフィール

千葉 千尋氏

地域行政や企業などで勤務を経て、現在、沖縄県の企業で働く人たちの心と体の健康のサポートと、職場環境改善を支援する機関で産業保健専門職（保健師）として活動中。

保健師 看護師

