

新型コロナウイルス感染症拡大 2年目 対人関係のストレス

2年目の今

新型コロナウイルス感染症拡大から1年が経ちました。当初は皆が一様に活動の自粛を求められ、家にこもりがちな生活で人と会えず、気分の優れない方が多かったと思います。一方で、最近は外出して、人と交流する機会は増えてきたのではないのでしょうか。しかし、人によって状況は異なります。そのギャップから人間関係のストレスを感じ始めている人もいるかもしれません。

いろいろなギャップ

感染予防の意識

飲食店の利用方法（店内で食べるか・テイクアウトするかなど）から、人との距離の取り方、マスクの付け方に至るまで、様々なところで意識の差が見られます。

学業や就活

順調に希望する進路に進んでいる人もいれば、研究や留学等の予定が狂って、進路の変更を余儀なくされた人もいます。

サークル活動や趣味

在宅や1人でできる活動だったため継続できた人もいれば、大会や発表会等が中止になって活動の機会が奪われた人もいます。

経済面

アルバイトの収入が減って苦しくなった人もいれば、影響を受けない業種のため困らなかった人もいます。お金の使い方に差が出てくるかもしれません。

ギャップによるストレス

人と会えるようになったものの、それらのギャップから話が合わず、ストレスに感じることもあるかもしれません。たとえば、自分より良い状況の人を見て、悔しくなったり、落ち込んだりすることがあるかもしれません。また、他の人の行動やマナーに戸惑い、怒りを感じる人もいます。そのような気持ちになるのは自然なことであり、異常・病気というわけではありません。ただ、日常生活に支障が出るほど程度が強い場合には、対処を考えましょう。

①セルフコンパッション（self-compassion）

人と比べてつらい気持ちになる時、なりたいた自分になれない時は、「自分」のとらえ方を見直すと良いかもしれません。他の人には優しくできるのに、自分にはつい厳しい目を向けがちです。自分にも優しくしてみましょう。

- ①自分を批評・評価しない。欠点も受け入れて、自分自身に優しい態度を向ける。
- ②苦しみや失敗も誰もが経験することとして、自分「だけ」が抱えていると思わない。
- ③いやな気持ちを無理にかき消そう、挽回しようとせず、そのまま受け入れて放っておく。

これはすぐに身に着くものではありませんが、こういう考え方もあると知っておくことで、自分の心を振り返り、少しでもつらい気持ちから距離が取れると良いでしょう。

②怒りのおさめ方

怒りにもいろいろな種類があって、種類によって対処方法は異なります。いわゆる「義憤」のように、他の人の振る舞いが間違っていると思って怒りが止まらない時には、自分の信じる「正義」「正しいこと」を少し柔らかくしてみましよう。

○「～すべき」を「～することもできる」に

人が間違ったことをしていると思う時は、「～すべき」と叱りたくなるかもしれませんが。そういう時は「～すべき」と思うことを、「～することもできる」と言い換えてみましょう。怒る感情から少し距離が取れるかもしれません。また、相手に誤りでないかと伝えるにしても、伝え方が優しくなるかもしれません。

○怒りの節約、上手な使い方

人を従わせよう、謝らせようとしても、変わらないことはよくあります。また、自分を変えなくても人は勝手に変わります。そのため、人の振る舞いに気を取られて怒り続けていると、疲れがたまるばかりかもしれません。もちろん、自分の意見を主張しなければならない時もあります。そんな大事な時のために怒りは取っておきましょう。

🏠 試しに1週間に3回だけ怒れる回数券を作ってみましょう。

ちょっとしたことで怒りそうになっても、後にもっと大事なことが起きたらと思うと、回数券を無駄づかいできません。怒る場面を慎重に場面を選ぶようになるでしょう。そうして怒る場面を減らしていきましょう。

※回数券の回数は人それぞれで良いです。3回で足りない人は、多い枚数から始めて減らしていきましょう。

💡 怒る時を選ぶ

大事なことは怒りをゼロにすることではありません。反射的に怒るのではなく、本当に必要な時に怒ることを**選べる**ようになることです。

③まずは気持ちを落ち着けたい時

上記のことが「分かっちゃいるけど」という時は、まずは気持ちを落ち着けましょう。一度、気持ちを落ち着けると、自分の心が見直しやすくなります。下記のサイトにて、気持ちを落ち着ける方法が紹介されています。

🏠 いまここケア <https://imacococare.net>

参考資料

- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856-867.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Potter-Efron, R. T. & Potter-Efron, P. S. (2006). *Letting go of anger: the eleven most common anger styles and what to do about them-2nd ed.* Oakland, CA: New Harbinger Publications Inc.