

教職員メンタルヘルス通信

Vol.51 2020年12月発行

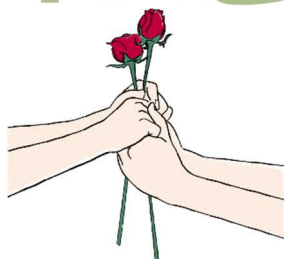
こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センター
です。この通信では、皆さんのこころの健康
に役立つ情報をお届けします。



よろしくお願いします

寒さが日に日に増す季節となりました。二学期もあとわずかとなり、先生方におかれましては「師走」が示す文字通り、日々お忙しく駆け回っておられることと思います。今年は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が世界的に猛威を振るい、教育現場にも大きな日常の変化とそれに伴う多くの迅速な対応を余儀なくされました。12月に入り、インフルエンザ等の他の感染症にも警戒をしなければならず、これまで蓄積された疲労や体への負荷、先行き不安や戸惑いなどがうまく処理されないまま、日々をお過ごしの方もおられるのではないのでしょうか。

そこで、今回のメンタルヘルス通信では、「2020年の自分を労わろう」をテーマに、皆さんのお役に立てられるところのお話をしていきたいと思います。



セルフコンパッション(self-compassion:SC)を通して

2020年の自分を労わろう

あなたは、思いやりや慈しみのこころをもって、自分に接していますか？

アメリカの心理学者である、クリスティーン・ネフ博士は、セルフコンパッション(self-compassion:SC)という概念を自身の瞑想の体験から導き出し、以下のように説明しています。「セルフコンパッションとは、困難な状況において、自己に生じる苦痛をありのまま受け入れ、その苦痛を緩和し、幸せになりたいと願う、自己との肯定的な関わりである」

自己との肯定的な関わり方とは、一体どういうものか、もう少し詳しくみていきましょう。

人は、「こうありたい」「こうあるべきだ」という自分自身の頭の中に作り上げられた「あるべき姿」を持つと言われていました。特に日本人の特性について北山・唐澤(自己-文化心理学的視座-実験社会心理学研究, (1995))は、「日本文化における、自己に冷ややかに接することが、改善すべき自己の欠点を見つけるために役に立つという自己との関わり方」を強調しています。このようなあるべき姿に近づこうと自分に厳しく批判的に接する傾向が強くなると、周囲の反応や状況という少しのきっかけで自信や自尊心は傷つき、自分や周囲への怒り、悲しみ、妬み、憎しみというネガティブな感情で心はいっぱいになってしまいます。

この1年間の自分を「情けなかったな」「誰にも認めてもらえなかった」と責めてしまう前に、思いやりや慈しみのこころをもって自分との肯定的な関りがもてるよう、セルフコンパッションの考えをみていきましょう。

セルフコンパッションの構成要素(引用文献:セルフコンパッションと「あるがまま」 有光興記 機関誌心理学ワールド 87号より)

| ポジティブな側面 | 対 | ネガティブな側面 |
|--|---|--|
| 自分への優しさ(self-kindness) 例: 失敗したときに、自分をいたわり、やさしくする。 | | 自己批判(self-judgment) 例: 失敗したときに、自分のできなかったところに注目し、厳しい言葉をかける。 |
| マインドフルネス(mindfulness) 例: 自分の感情を偏りなく広く受け入れ、バランスのとれた見方をする。 | | 過度の一致(over-identification) 例: 感情に圧倒され、否定的な考えで頭がいっぱいになる。 |
| 共通の人間性(common humanity) 例: 完璧にできなくても、多くの人も同じように完璧でないことを認識する。 | | 孤独感(isolation) 例: 自分が苦しんでいるときに、他の人はそんな苦勞していないと感じる。 |

アメリカでも日本でも、その他の国々でも、セルフコンパッションが高いと、不安や抑うつが低く、幸福度が高いことが明らかにされています(有光, セルフ・コンパッションと「あるがまま」, 日本心理学会)。

ポジティブな側面でたくさん自分と関わるようにするためには、親しい人や愛する人が困っているときのことを想像してみましょう。「コンパッションは、困っている人を見たとき、その苦痛を何とかしてあげたい、苦しみを取り除いてあげたいと自然に沸き起こってくる感情のこころである」と言われています。その時の経験を「良い悪い」で評価し一方の過度な感情に飲み込まれず、そうした苦しみは自分だけでなく他の人も抱えているのだと、広い視野でこの1年間を振り返ってみましょう。そして、優しい気持ちで自分と向き合い、この1年の自分の頑張りを受け止め、見つめてみましょう。

日常生活を規則的に送るための自己管理術

身についていますか？



新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のような、生活を激変させる出来事に直面すると、私たちの体内時計は乱れやすくなるだけでなく、一度乱れたその体内時計を適切なリズムに戻すことも難しくなってくるのが分かっています。逆に言うと、毎日を規則正しく過ごすように気を付けることは、ストレス下であっても、気分を安定させ、心身の健康にとっても役立ちます。今回は、今までとは違う日常があふれていても、医学的根拠に基づいた規則的な日常生活を送るために役立つ、誰でもすぐに始められる簡単なポイントをご紹介します。どれか一つでも取り組めそうなことがあれば、ぜひ冬休み中に取り入れてみて、自分の体内時計を管理してみましょう。

- ・毎日、同じ時刻に起きましょう。決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くためにも最も大切です。
- ・毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう。体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。朝といっても、お昼近くよりは、午前中の早い時間帯が望ましいでしょう。
- ・毎日、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、それでも時間が来たら少量でもいいので何かを口にしましょう。
- ・人との交流は、たとえ社会的距離確保の期間中であっても大切です。リアルタイムに考えや気持ちを分かり合えるような人はいるでしょうか？テレビ電話、音声通話のどちらでも結構ですので、可能そうな方とコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。すぐに相手が思いつかなくとも、誰かいなかったかを思い出してみましょう。SNSのメッセージのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。
- ・日中の昼寝(特に、午後遅くの昼寝)は避けましょう。もし、どうしても昼寝が必要な方は最大でも30分以内に抑えましょう。昼寝は、夜の深い睡眠を妨げます。
- ・夜間に明るい光(特にブルーライト)を浴びるのは避けましょう。コンピューターやスマートフォンのディスプレイも含まれます。ブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことが分かっているからです。
- ・自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。もし、あなたが夜型ならば、たとえば家族の人より少し遅く寝て、少し遅く起きることになったとしても大丈夫です。毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。

「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行化における、心の健康維持のコツ：先の見えない中であっても、日常の生活リズムに気を付けよう」より参照・一部抜粋(国際双極性障害学会：時間生物学・時間療法タスクフォースと光治療・生物リズム学会の共同発表、日本語翻訳版)

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。

教職員メンタルヘルス通信

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~fukuri-bo/mentalhelthhome.html>

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉



教職員メンタルヘルス相談センター

臨床心理士が、こころの健康に関して、電話、面接、メール等による相談を受け付けています。

なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

お気軽にご利用ください



受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝日以外)

場所：兵庫県庁 1号館別館

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

発行元：公立学校共済組合兵庫支部 教職員メンタルヘルス相談センター