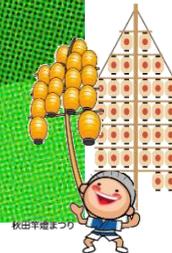


からすやま こちのかい

—みんなで考え みんなで支える—



ねぶた祭



秋田平盛まつり

■新型コロナウイルス感染症、そして不安を乗り越えること■

佐賀 信之先生

盛夏の近づく今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？「元気です！」あるいは「普通です！」と言う声が聞こえてくれば大変喜ばしいことです。しかし、今年の前半は、新型コロナウイルス感染症の流行があり、大変なこともあったのではないのでしょうか？ 烏山病院やデイケアも色々と大変で、皆さんにもご不便をおかけしたかと思えます。

●不安が不安を生み出している



どんな病気も楽しいものではありませんし、避けられるものなら避けたいところです。でも、今回の新型コロナウイルス騒動が、今までの病気の流行と最も異なることは、毎日毎日、テレビやネットのニュースで感染者の数や死んだ人の数が報道されていることでしょう。

精神科医である私が心配していることは、新型コロナウイルス感染症という病気自体の危険性ではなく、人々の中に、不安が蔓延してゆくことです。不安に取りつかれると、気持ちは怖くて落ち着かず、眠れなくなったり食べられなくなったり、勉強や仕事に集中できなくなったり、逸脱した行動をとってしまうことさえあります。人々が正体不明の不安の中に放りこまれると、不安がどんどん増幅される事もあります。自分が不安になった人は、同じように不安がっている人がいると仲間が出来たような気がして安心しますが、のんきな人がいるとイライラして攻撃したり不安を喧伝したりしてしまうことさえあります。

●不安や恐怖を乗り越えるには



病気はいやだな、怖いなど思うのは仕方がないことです。でも、不安に振り回されるのは避けたいことです。その為にはどうしたら良いのでしょうか。つらい、苦しいと思うような状況では、大抵の場合、頭が冷えた落ち着いた状態ではありません。まずは、深呼吸のひとつでもして「落ち着こう」と思うことです。そして、考えてみることです。普段の自分と違う事をしていないかと。例えば、外が怖くて一歩も出かけられなくなったり、手を20分も30分も洗ってしまったたり、のんきな人を怒鳴ったりしてしまった人もいるかもしれません。もし、そうだとしたら、それは普段通りの自分ではありません。



自分を振り返ってクールさを取り戻したら、情報の整理と気持ちの切り替えをしましょう。一般論でいえば、冷静さを保つには、デマではない正しい情報を知ることが良いこととされています、例えば、図に、感染症法に基づいて行われている「感染症発生動向調査」の「発症日別新型コロナウイルス感染症届出数」のグラフを示します。これによると、発症のピークは4月上旬頃であり、ピークの形は急峻で、5月になると明らかに減少していることが分かりますね（安心しましたか？）。

でも、何が正しいのかを判断するのは難しいこともあります。そんな時は、考えるのをやめてしまいましょう。情報が多くて迷わされる場合は、ネットをみたりテレビを見るのを止めてしまいましょう。

そして、気持ちの切り替えの為には、小さな楽しいことやうれしいことを探しましょう。そのためには、自分が普段好きだったことを思い出してみるの、楽しいこと探しの参考になります。こういう「クールダウン+情報の整理+気持ちの切り替え」のテクニックは、初めてやる時は上手くいかないこともあるので、普段から試して使えるようになっておくとうれしいでしょう。デイケアで、認知行動療法やWRAPを勉強した人なら、こういったやり方もきっと上手にできるでしょう。

● 苦難や困難からも学べることがあります

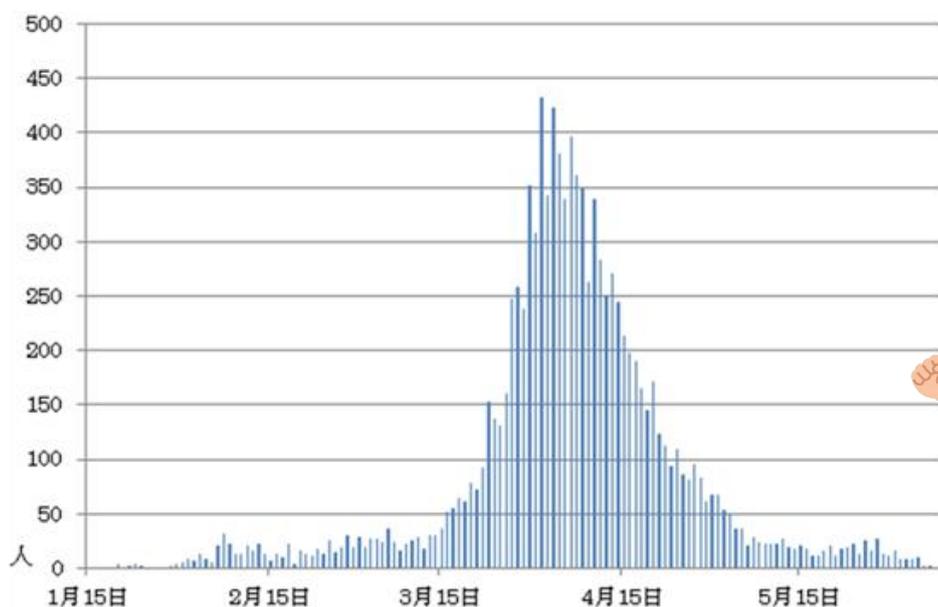


色々な工夫をして、この不安を乗り越えることができたなら、それはあなたがひとつ成長したということになります。今後、別の不安や悩みにぶつかって時にもこれらの工夫は役立ってくれるでしょう。

また、今回の感染流行では、適切な手洗いや3密を避けること、ソーシャルディスタンスをとるなどの感染を防ぐ工夫が提言され普及してきました。もし、新型コロナが収束しても、引き続きこれを守ってゆけば、新型コロナウイルスだけではなく、毎年流行するインフルエンザやノロウイルス感染症も減少させることができるでしょう。人類の未来にとって大きなことです。

人生には色々な苦難がありますが、どんな苦難からも、人は学習し成長の糧とすることができるのです。がんばっていきましょう。

図 発症日別新型コロナウイルス感染症届出数 (2020.1.15~2020.6.8)



■ 世話人の不安解消法アレコレ ■

新型コロナウイルスの影響で、先の見えない不安が続きます。今号の「不安を乗り越えること」には「不安との付き合い方」のヒントが満載、どれもすぐ取り入れられるものばかりです。今回は佐賀先生による寄稿、この場を借りてお礼を申し上げます。

集まることが難しい今、世話人会は月二回の開催を一回にし、時間短縮で行っています。そこで世話人の皆さんは、不安とどう付き合っているのかを尋ねてみました。

- ・昔から好きな音楽「ウエスタンミュージック」を聞くと、気持ちが明るくなる (T)
- ・リビングを整理整頓したら、ちょっとしたワークスペースが出来たのが嬉しい。そこで過ごす落ち着いた (S)
- ・二年前に大病を煩い、徹底した「感染症対策」を余儀なくされた。コロナ禍の今、皆がそれを実行する状況になり救われている。自分一人で感染対策を四苦八苦するよりも、皆が守ってくれているので今、助かっている (O)
- ・コロナ情報が過剰に入らないよう、テレビは消している (S)
- ・週数回のリモート飲み会が楽しい (S)
- ・緊急事態宣言中に映画「男はつらいよ」を全四十八作すべて観賞。コロナで不安になったら「それを言っちゃあおしまいよ！」寅さんの名セリフから元気を貰っている (K)
- ・ユーチューブで吉田拓郎やアルフィーの曲を聞いて心が落ち着いた。アルフィーの苦労話が心に沁みた (T)
- ・畑仕事。雑草取りに日々追われているけれど、車で畑に行き土に向き合う時間は癒やされる (T)
- ・NHKの番組「うたコン」と「SONGS」の録画を一人の時間に観る。音楽や映像に癒やされる大切な自分時間 (K)
- ・スポーツクラブに通い体を動かし汗をかき、お風呂にゆっくり入ること。スポーツクラブというとコロナ感染が危惧されるが、マスクは必須で、密を避け、スタッフ、利用者が重ねて消毒をする体制になっている。とは言え、不安な方も多いと思うけれど、私にとっては With Corona の新体制で心身共にリフレッシュするための必要不可欠な長年の習慣です (M)
- ・趣味の裁縫。お好みのデザインで布地の組合せを考え材料を揃え、裁断。縫製開始できるように準備万端揃えて、一気に仕上げまで集中作業。達成感も得られて満足できます (N)
- ・庭いじり。猫の額ほどのちいさな庭だけど、手をかけた分だけ植物が応えてくれるのが嬉しい。今年はラベンダーが大株になり、花を乾燥させてサシェを作った (I)

世話人それぞれが工夫し、自分の時間を持つことで心の安定を保っていました。その中でも特に気になったのが世話人Oの「感染症対策」。対策について5つのポイントを詳しく教えてもらいました。

- ①朝と晩に血圧・体温・脈拍を計る
- ②生ものは食べないようにする
- ③人ゴミは避ける
- ④無理はしない
- ⑤疲れたら少し横になる



どれもすぐに取り入れられる「感染症対策」ですよね。先の見えない今だからこそ、不安の乗り越え方をたくさん持ちたいものです。(R.I)

■ 会費について ■

この会報誌は、対外活動の大半が休止・延期を余儀なくされている現在、会員の皆さまの間をつなぐ数少ない世話人会活動の一つです。少しでも当事者や家族が生きやすい社会を作ることを目指し、会員の皆さまのお役に立てるよう、今後とも世話人一同、毎月の会報誌発行について極力継続すべく努める所存ですので、ご支援のほどお願いいたします。

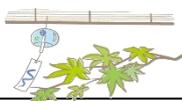
つきましてはコロナ禍の中、皆さま大変ご苦労されている状況とは存じますが、本年度の会費を未納の方は、1年分6000円、または半年分3000円を、以下のいずれかの銀行口座にお振り込みいただくようお願い申し上げます。

① 三菱東京UFJ銀行 永福町支店 (普) 0106550

「烏山東風の会 会計 黒田邦夫」

② ゆうちょ銀行 記号・番号：10000-29576521 「烏山東風の会」

なお、ご自身の会費納入実績、そのほか会費にかかわるお問い合わせなどありましたら、以下にご連絡ください。：黒田邦夫 090-4173-7604



■ 烏山東風の会」今後のスケジュール ■

「烏山東風の会」では、世話人会、相談会等の集合での会合は現在休止しています。ご意見、ご提案等があれば下記、携帯電話またはメールにてご連絡下さい。

●携帯電話：080-3009-1200

●メールアドレス：kochinokai@au.com



尚、「烏山東風の会」ホームページの「お問い合わせ」欄もご利用下さい。

●東風の会ホームページアドレス：<https://www.kochinokai.com/>

テイクア写真館

暑中お見舞申し上げます。

7月21日(火)土用の丑に皆様は、鰻を食べられたでしょうか？私は、土用の丑の日ではなかったのですが、7月と8月に松屋で鰻丼を食べました。8月に入ってからようやく猛暑、酷暑になりましたが、暦の上では立秋を過ぎてから、ますます暑さが厳しくなっているような気がします。こう暑いと熱中症と新型コロナウイルスの猛威により感染拡大が心配になります。熱中症対策として水分補給は、麦茶が一番良くて一口ずつ飲むといいそうです。塩分の補給も大切です。私は寝る直前までエアコンと換気により寝室の温度下げています。加えて、浴室も換気したり、風呂に入る直前に水分補給、出た後にも水分補給をしております。トイレも換気をしております。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ為に、「新しい生活様式」として、一人一人が感染防止を心がけましょう。身体的距離の確保、マスクの着用、こまめな手洗い、うがい、換気、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策が求められ、必要不可欠です。引き続き「新しい生活様式」を取り入れて参ります。皆様もより一層ご自愛ください。決して明けない夜はないのだから…。(Y.T)



写真：
創作プログラム作品
朝顔

