



A

何が一番心配なのか 具体的に考えよう

自粛生活が続くとストレスがたまります。外出自粛期間中、私も家のなかにいることが多かったのですが、ずっと家のなかにいると、家の外に出るのが怖いような感じがしてきたのを思い出しました。家のなかでいろいろと想像していると、良くない可能性ばかりが頭に浮かんでくるものです。それに、ネットやテレビを観ていると、良い情報ばかりが出てくるので、不安な気持ちが強くなります。

冷静になって、何を心配しているのか、具体的に考えるようにしてみよう。

健康を大きく損なう ストレスへの配慮を

ご自分が新型コロナウイルスに感染したり、他の人に感染させたりするのが心配なのでしょうか。でも、そうなる可能性は極めて低いように思います。可能性がないとは言えませんが、手洗いなど感染予防をきちんとしていればその可能性は低くなります。仮に感染したとしても、少なくとも日本では、高齢者や持病を持っている人

でなければ重篤化する可能性は非常に低いことがわかっていきます。

子どもなど、低年齢層ではとくにそうです。むしろ、ストレスを感じてイライラして、家庭の心身の健康が損なわれる方が問題ではないでしょうか。

そうは言っても簡単に気持ちを切りかえることはできないかもしれません。そうしたときには外に出て散歩をするなど、気分転換をしても良いでしょう。きちんとした予防対策をしていけば、散歩をして感染する可能性は交通事故にあって可能性よりもずっと低いはずですよ。

Q

新型コロナへの不安で気持ちが晴れません



3歳の子どもを持つ専業主婦です。サラリーマンの夫は新型コロナウイルス対策として朝10時に出勤し、おむね定時には仕事を終えています。飲み会で遅くなることもなく、新しい生活にうまく順応しているように見えます。一方、私はいえは、自分が感染するのも誰かに感染させるのも恐ろしく、いまだに友達とのお茶会にも行けません。もし子どもに感染でもしたらという考えが頭をよぎるだけで胸が締め付けられます。外出の機会がめっきり減って日中のほとんどを家で過ごすようになりました。そんな時間が耐え難く気晴らしのつもりでテレビをつければ、気が重くなるニュースばかりが目につき、ますます不安が募ります。最近はずいなことですぐ苛立つようになり、夫の「テレビはあまり観ないほうがいい」というアドバイスすら煩わしく感じて、言い争いになってしまいました。このままではいけないと思うものの、気持ちのやり場がわからず毎日が苦痛でなりません。

