

## コロナ禍のセルフヘルプ

### 自殺者数の変化

コロナ禍の自殺者数の動向について、感染拡大の第1波（2020年2月から6月）では過去3年間の同時期より14%減少し、第2波（2020年7月から10月）では16%増加し、女性が37%、子供が49%増加したと報告されています（Tanaka and Okamoto 2021）。ストレスに耐えられないときは医師などに相談し、普段の生活を取り戻しましょう。ここでは、WHOのガイドブック（World Health Organization 2020）のストレス対処法をピックアップしてみました。



### グラウンディング

嵐の中の大きな木を想像してください。木の高いところはとても危険で、早く地面（グラウンド）に降りなければなりません。グラウンディングとは、感情の嵐の中で、自分の考えや感情に気づき、落ち着いて自分の身体とつながることです。ゆっくりと地面に足を押しつけて、身体をのぼし、ゆっくりと呼吸します。そして、再び集中して、何が見え、何が聞こえ、何に触れ、何を味わい、何を嗅ぐことができるか、周りの世界にすべての注意を向けます。グラウンディングは感情の嵐を消し去るのではなく、嵐が過ぎるまで自分を安全な場所に置くアイデアです。

### フックはずし

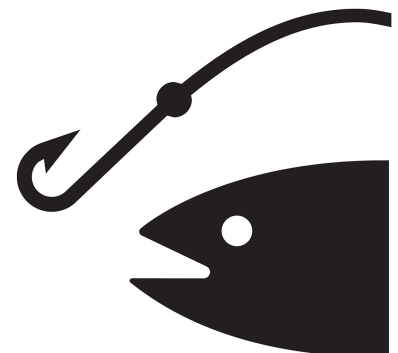
魚釣りを想像してください。ひとたび釣り針（フック）にかかった魚はもはや逃れることはできません。同じように、私たちは苦しい考えや感情に気をとられていることがあります。それによって私たちは「こんな自分でいたい」という心からの願いから引き離されてしまいます。フックされていることに気づき、苦しい考えや感情を名づけます。例えば「嫌な気分があります」「胸が締めつけられます」「怒りの感情があります」「つらい記憶があります」「将来への恐れがあります」。そしてやっていることに再び注意を向けます。苦しい考えや感情は簡単にはなくすことはできません。フックはずしは苦しい考えや感情を消し去るのではなく、苦しい考えや感情との闘いをやめさせるテクニックです。

### 場所作り

苦しい考えや感情を自分の中から押し出すことは、うかきかないことがあります。その代わりに、その考えや感情のための場所作りをします。苦しい考えや感情に気づき、それに集中します。そして、その考えや感情を、大きさ、形、色、温度のあるモノとしてイメージします。例えば「重くて冷たい茶色のレンガが胸のところにあります」。呼吸をするとき、レンガのまわりを息が流れ込む様子をイメージします。レンガは大きくなったり、小さくなったりするかもしれません。そこにとどまるかもしれないし、どこかへ行ってしまうかもしれません。行ったり来たりするものだと考えます。フックはずしとは別の、考えや感情との闘いをなくさせるテクニックです。

### 価値からそれない行動

何かの活動にすべての注意を向けていないとき、気が散っているとき、自分が大切にしたい価値、例えば、思いやり、寛大さ、忍耐強さ、勤勉さ、勇敢さからそれる行動が出現することがあります。そのため自分の行動は価値からそれていないだろうかと自分自身に問い続けなければなりません。



Tanaka, T., Okamoto, S. Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan. *Nat. Hum. Behav.* 5, 229-238 (2021).

World Health Organization Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva (2020).

(2021/09/15)