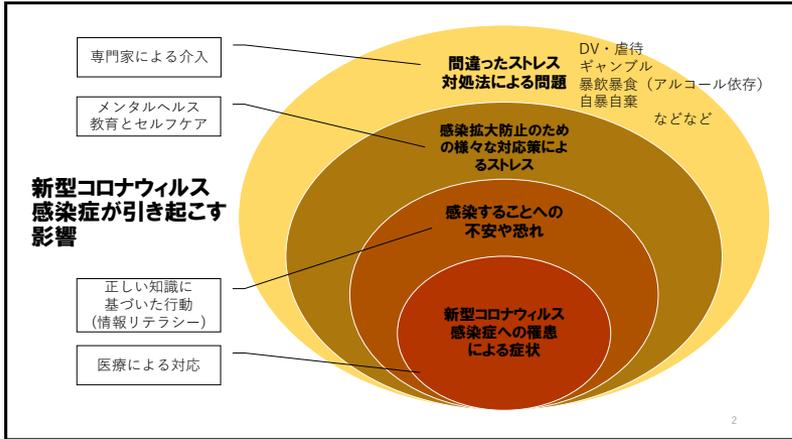


新型コロナウイルスが猛威をふるう中でのメンタルヘルスとは

トポスの森 岡田幸彦

1



心がウィルスに支配されないために

- **マインドフルネス**
 - 今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること
 - 『今ここ』での体験に気づき（awareness）、それをありのままに受け入れる態度および方法
- 「考えること」より「感じること」を優先

3

メンタルヘルスとセルフケア

- 家族に思いやりとねぎらいを
- 一人の時間（プライベート）を大事にする
- 家族以外の人とのつながりを持つ
- ワイドショーやSNSなどを見過ぎない
- 規則正しい生活（質の良い睡眠）
- 適度な運動
- 呼吸法などのリラクゼーション

4

呼吸と情動 「不安を吐き出し元気を吸い込む」 本間生夫 NPO安らぎ呼吸プロジェクト発行 より

不安による呼吸数の変化

不安度	呼吸数
25	0.5
28	1.0
32	1.5
35	2.0
38	2.5
42	3.0
45	3.5
48	4.0
52	4.5
55	5.0

不安が大きいほど呼吸が早くなる

呼吸筋ストレッチ「安らぎ呼吸プロジェクト」

朝日新聞出版コンテンツ <https://dot.asahi.com/wa/2019022000030.html>(参照 2020.5.24)
『「スマホ呼吸」を防げ！ 呼吸筋を向上させる5つのポイント』より

肩の上げ下げ (1セット3回〜) 吸う筋肉

- 息をゆっくり吸いながら肩をゆっくり上げていく
- 息をゆっくり吐きながら肩を後ろに回して下ろす

首のストレッチ (1セット3回〜) 吸う筋肉 左右行う

- 片方の手を頭の上に当てて、息をゆっくり吸いながら横に首を曲げる
- 息をゆっくり吐きながら元の姿勢に戻す

子どもの心の発達 (集団とのかかわりを中心に)

小学校 1・2年生	家庭から学校という社会に参加する時期。親自身のプレッシャーが高まったり、親から子への期待が増大する。子どもは親の期待に応えるように、一生懸命に学校に適應しようと努力している。一人ひとりの成長を認め励ますことが集団参加への土台となる。(友達百人できるかな、お勉強を頑張る自分、こんなに出来たよ！)
小学校 3・4年生	学校での仲間集団に参加していく時期。集団の中で自己発揮しながら認めあえることが必要になる。この時期の集団は流動的でもあり、大人の見守りの中で促進される。
小学校 5・6年生	大きな集団から特定の友だち関係に移行する時期。秘密の共有(スタンドバイミーの世界)周りと自分を比較し、違いに敏感になり始める。
中学生	コドモからオトナへのシフトチェンジ。身体的にも心理的にも大きく変化し不安が増大する時期。精神的な安定や自分づくりのために親しい友人の存在を求める。
高校生	家庭を中心とした社会から一歩外に踏み出していく時期。家族や身近な友人より、憧れの存在(ニューオブジェクト)を求める。様々な世界とつながり始める。(SNSなども)それでも、一日を終えると、家庭を中心とした馴染みの世界へ戻ってエネルギー補給する。

1年生への影響

- 小学生であれ、中学生・高校生・大学生であっても1年生にとっての4月・5月はとても重要な時期
- 卒業から入学までの期間は、所属の変化によるアイデンティティの一時的な混乱が生じたり、モトリアムとしての浮遊感のような感覚になることがある。しかし、卒業・入学という儀式をくぐることによって足場ができる
- 今年は卒業・入学という儀式があやふやになり浮遊感、地に足がつかない感じを持っているかもしれない
- 一方で、入学の緊張が2か月間持続している可能性も、いつもならG.W明けにくる息切れが梅雨時期に来るかもしれない