

はなぞの ファミリーサポート・レター

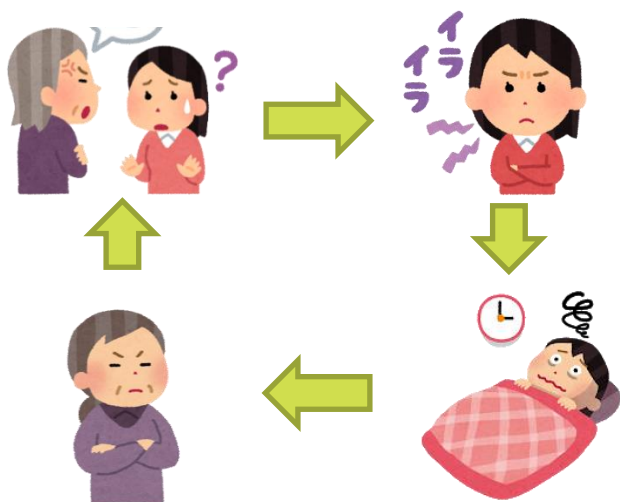
第2号（令和2年12月）

はじめに

こんにちは！ファミリーサポートレター第2号です。ご来院の皆様には、感染対策に引き続きご協力いただき、誠にありがとうございます。

コロナウィルスの流行は長期化しています。外出自粛や、感染予防に気を遣う生活が続く中で、ご本人との関係にストレスを感じることはありませんか？今回はウィルス感染期に生じやすいストレスと、その対処法についてご紹介したいと思います。

●精神科の家族間におけるストレスの悪循環



ご家族のストレスがご本人にも影響し、症状が悪化することがあります。ご家族自身のストレスを減らすことが、ご本人の安定にもつながります。

●コロナウィルス感染期に生じやすいストレス

- ①生活、仕事の変化に対して
- ②周囲の人との関係に対して（生活・仕事・自粛のあり方の周囲とのギャップ等）
- ③自分が感染する不安・周囲に感染させる不安
- ④ストレス対処法が制限されること
- ⑤見通しがたたないこと



ストレスの強い状態のなかで、不安や怒りを感じたり、様々な反応が出たりするのは正常なことです。しかし、その状態が長期化したり、ストレスが重なったりしたときは注意が必要です。

● ストレスに対応するためにできること

① 基本的な欲求を満たす

食事・睡眠といった基本的なことは、当たり前ですがとても大切です。



② 行動を通して気持ちを軽くする

気持ちが元気になる行動や、気持ちを穏やかにする行動などによって、こころは軽くなると言われています。

例えば…散歩をする、掃除をする、友人に連絡する、音楽を聴く、本を読む、ゆっくり呼吸する、入浴する、自分の働きをほめるなど



③ 自分をサポートしてくれる人間関係を確認する

周囲の人からサポートを得られるかどうかで、健康度は大きく変わってきます。

④ 困ったときには視野を広げる工夫をする

不安や緊張が強いときには、一つのことに集中しすぎて視野が狭くなりがちです。正しく情報収集をする、相手との違いを尊重し、建設的なコミュニケーションを心がける、逆境を乗り越えたかつての経験から役立つことを探すなど、工夫してみましょう。

☆ご家族自身の体調に耳を傾け、自分の体を大切にしましょう

☆ご自身のための時間をもつようにしましょう

☆ご自身の気持ちを話せる相手をもちましょう

☆ご本人にできることは思い切って任せてみましょう



<引用資料>

「COVID-19 セルフケアワークブック Ver1.0」

「統合失調症を知る心理教育テキスト家族版 上手な対処 今日から明日へ 全改訂第1版」

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて相談したいとき

厚労省 新型コロナウイルス感染症関連 心の電話相談 **【TEL：0120-556-338】**

受付時間：18時～21時30分

まるいな こころ

大阪府 新型コロナこころのフリーダイヤル **【TEL：0120-017-556】**

受付時間：9時30分～17時（毎日実施、土・日・祝日・年末年始含む）

はなぞのファミリーサポートチーム メンバー

心理室 岡村、相談室 宗本、OT室 角田・平田、デイケア 上村

コロナ禍の大変な1年でしたが、皆様よいお年をお迎えください。来年は明るい年になりますように！