

心理室だより 創刊号 第1号 令和3年8月

心理室から広報を発行することになりました。メンタルヘルスや心理学、ストレスに対処していく方法をお伝えできればと思っています。マイペースに発行していく予定です。あたたかく見守っていただけるとありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

危機的な状況での心と体の反応

コロナウィルスが世界中に広がり、日常は大きく変化しました。コロナウィルスに限ったことではなく、私たちの日常は事故や災害などさまざまなことによっておびやかされます。今回は危機的な状況に直面したときに生じる反応についてお話します。

『闘争・逃走反応(fight or flight)』という言葉をご存じでしょうか？アメリカの生理学者ウォルター・B・キャノンによって提唱されたものであり、動物や人間が命の危機に直面したときに生じる反応のことです。例えば下の絵にあるようにマンモスや恐竜におそわれたとき、私たちは立ちむかったり逃げたりします。この時アドレナリンが出て交感神経が高まり、血圧が上がったり、視野が狭くなったり、口がかわいたりなどの反応が生じます。このような反応を『闘争・逃走反応』と言います。動物などにおそわれたときだけでなく事故や災害、感染症など強いストレスにさらされるときも同じような反応が引き起こされます。命を守るために一時的には有効な反応ですが、心や体がリラックスできていないため長い期間つづくと以下のような反応を示します。

✳️ 考え方

世の中を危険だと思ってしまう、何をしても変わらないと感じてしまう、何をやってもうまくいかない人が信用できない 前向きに考えられない など

✳️ 感情

不安になりやすい、イライラする、怒りやすくなる、悲しくなる、感情を感じない など

✳️ からだ

肩がこる、周囲の物音に敏感になる、頭がいたい、寝つきが悪い、ねむりが浅い、ぼうつとする 集中できない、落ち着かない など



コロナウィルスが続く中、強い緊張している状態が続いているかもしれません。心と体の状態をチェックして、リラックスするように心がけてください。

これらの項目に当てはまることが多いようなら、少し意識して体を動かしたり休みを作ったりしてリラックスする

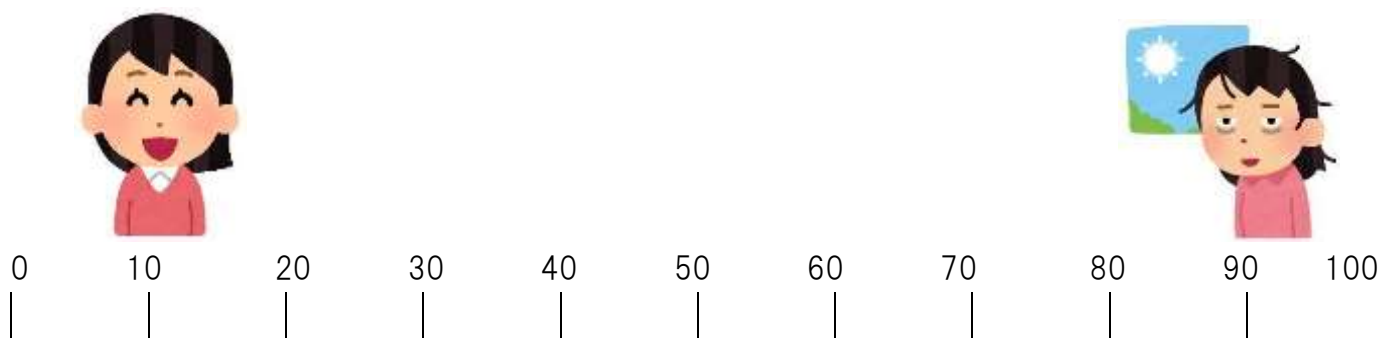
心をケアしよう 第一回目 心のものさし

このコーナーではストレスとうまくつきあっていくことで、心がかかるようになるようにストレスについての知識や方法を伝えていきます。今回は『心のものさし』です。

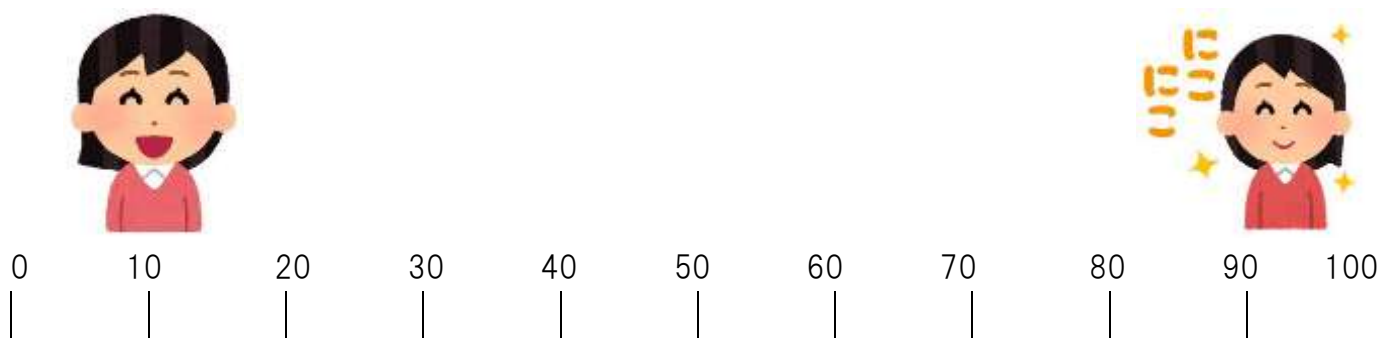
心のものさし

体調をくずしたとき、体温計で体温をはって自分の状態を知ります。ストレスを感じたときも同じです。自分がどのような心の状態にあるのかを把握することがセルフケアの始まりです。その方法が『心のものさし』です。心をものさしの状態にたとえて、今の気分がどのあたりかを知る方法です。苦しさがあまりにも高い時はストレスを発散したり、休けいしたり、身近な人に相談してみてください。直感でいいので、いま自分はどの状態にあるのか試してみてください。

①今、自分はどれくらい苦しいか



②今、自分はどれだけ幸せ



◆心理室からのお知らせ

月1回絵画療法を実施しています(※実施していない病棟もあります)。予定は病棟の掲示板上に貼っていますのでぜひ参加してください。

◆編集後記

前半と後半が似たようなテーマとなってしまいました。前半のコーナーでは幅広いテーマを取り上げたいと思います。また取り上げてほしいテーマなどがあればリクエストしてください。