



7月ですね。

例年なら夏に向けて色々計画を立てたり、その前に試験や課題など勉強したりする頃かと思います。今年も、新型コロナウイルスの影響で“これまでの日常”が“日常”ではなくなっていました。

トラウマの研究家であるベッセル・ヴァン・デア・コーク博士は、私達の現状は心理的トラウマが起こりうる前提条件（予想・予測のつかなさ、何も行動が取れない時、つながりの欠如）が多く発生している時期にあると言っています。この状況に対し「自分の一日の計画を立て、楽しみを作り、予測がつく状態にする」「何も出来ないという身体的な感覚に対して、自己調整をする—呼吸法やヨガ」「オンラインでの人とのつながりを維持する」等を挙げています。

これを皆さんの生活に合わせて考えてみました。

- オンライン授業を中心に置き、一日のスケジュールを立て実際にやってみる。夏休みも同じように、何かを中心にして一日の計画を立て実行してみる。その中には楽しみをいれ、楽しみの中も考える。
- イライラしたりカッとなったりが行動に出やすい状況下、自分をコントロールするために、自分に合ったストレス対処法やリラックス法を見つける。
- 自分にやりやすい方法で人とのつながりを保つ（一人の方が落ち着く場合はそれを尊重したり、家族の中でも一人の時間や空間を確保できるようにしながら）。

ストレス対処法やリラクゼーションの方法はネットで探すとたくさん出てきますが、コロナ禍では、以前のように実践しにくいものもあります。

ストレス対処法を動的なものと静的なものに分けることもあります。例えば、料理をする、食べる、掃除をする、散歩をする、適度な買い物をする、などは動的なストレス対処法です。寝る、瞑想をする、お風呂でゆっくりする、自然に触れる、などは静的ですね。あまり動けない時、動きたくない時には静かに実践できるものを、動きたくて動ける時には動的なものを選ぶといいですね。自分に合ったものを一つでなくいくつか見つけ、状況に応じ適度に実践できるようにしておくことが大事になるかと思います。

参考：ベッセル・ヴァン・デア・コーク博士からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的危機 このトラウマ状況をいかに乗り切るか、自分のため、そしてクライアントのために。