

前を向く「心の棚おろし」

悲観、怒り、後悔、不安……。でも「辛い」と嘆くだけでは心は沈むばかり。負の感情を晴らすにはどうしたらいい？ 海原さんからの処方箋です。

ねたみ

Q3 私のパート先のカフェでは営業時間が短縮になり、突然クビと言われました。私より作業が遅い大学生はそのまま勤務しているそうです。なぜ？ ひどくないですか？ 私のほうが絶対仕事ができるのに！ 自分の存在価値を否定された気がします。

A 仕事だけではない自分の存在価値を見つけましょう

仕事は作業効率だけで評価されるものではなく、コミュニケーション力など+aが必要です。カフェの店主が最も大事にしているのは+aのほうかもしれません。カフェにとつての優先事項と自分に不足しているものを考え、「やはり自分のほうが長けている」と思う場合は「どうして私がクビですか」と聞いてみては？ 年齢が原因なら、もうしようがない。というより、若さを最優先するような店に勤め続ける必要がありますか。そういう店は「辞めてよかった」です。ただ、どうして仕事を失うことで存在価値が否定されたと思ってしまう？ 存在価値は生き方や人間関係のあり方やいろいろな要素から成り立っています。仕事だけではない自分も大事にしてほしいですね。

怒り

Q2 コロナ禍なのに、外出している人に腹が立って仕方ありません。娘は「仕事だから、仕方なく外出しているのかもよ？」と言いますが、どうしても批判的な気持ちになっけてしまいます。ずっと家にいる夫にも腹が立ち、在宅中の近所の子どもの声にも、うんざり。ヒステリーになりそうです。

A 自分を喜ばせることをして。他人への怒りが消えます

見も知らぬ他人に腹が立つのは、相手の問題ではありません。それは自分が幸せではないから。自分に幸福感がないから、「私は自粛生活で我慢しているのに、あの人は外出して」「楽しそうなお子どもの声が耳障り」と他人に腹が立つんですね。ならば、どうしたらいいか？ 他人の外出を気にするより、自分を幸せにすることを考えましょう。「好物のお刺し身を食べよう」とか「好きなCDをかけて歌おう」とか、何でもいいから今の自分を喜ばせることをする。自分の心が喜べば他人のことが気にならなくなり、他人に対する怒りも消えていくでしょう。

悲観

Q1 コロナ禍で、ずっと自宅にいます。「年金が減ったからどうしよう？」「自分は喉が弱いから、コロナにかかったら、死ぬに違いない」など、将来に希望が見いだせません。家事など、何もする気が起きずにいます。

A ちよつと体を動かして心に風を入れましょう

コロナ禍での閉塞感やウイルス感染への不安で気持ちが滅入っているのですね。でもやる気が起きるのを待っているだけでは、いつまでも気持ちは上向きになりません。こういうときは体を動かすのが一番！ おすすめはすぐできる掃除です。掃除機を出すのが面倒だったら、机の上をふいたり、ガス台の隅を磨いてみたり、小さなことでもいい。心は体と一緒に動くもので、ちよつと体を動かすだけでも心に風が入って活気が出てきますよ。気分が変わって「悩んでも仕方がない。それより自分でできることをしよう」と、前を向く力も湧いてくると思います。

後悔

Q4 去年、母を亡くしました。母の最期、自分の乳がん闘病と重なり、ほとんど介護できなかつたのが辛い思い出です。自分の体と母とどちらを優先すべきだったのか。今でも後悔しています。

A 「もつとこうすれば」は愛情だと思ってください

どれほど手を尽くしても、愛する人に死なれると悲しくて寂しくて、「もつとこうしてあげればよかった」と後悔するものです。でも、自責の念にとらわれる必要はありません。「もつとこうすれば」は愛情の裏返しだと認識し、「私はこんなにお母さんを愛していた」と思ってください。また乳がんになったことはあなたのせいではないし、自分の闘病を優先したのも正しい。だって、人間は自分が元気でなければ人に優しくできませんから。それに自分の病気が進行したら、お母さんに何かをしてあげることができなかつたでしょう。「お母さんのためにも闘病を優先してよかった」と思つて、もう悔やむのはやめましょう。

不安

Q5 大学4年生の息子は、まだ就職が決まりません。長女は、子連れ離婚して家へ戻ってきました。子どもに愛情をかけて育てたつもりでしたが、育て方が間違っていたのか……。この先、わが子の将来が不安です。

A 不安のもとを書き出し、できることをしましょう

子どもが成人するまで育てたのだから、私は十分だと思えます。また、不安は心の棚おろしで解消できます。方法は「不安のもとを書き出して原因を探る→自分ができることを調べる→できることをする→不安を手放す」。息子の就職が不安の原因なら、そのために自分ができることを調べて、「私に手伝えることはない？」と息子さんに聞くのもいいでしょう。そして「親戚に就職先を紹介してもらえないか、聞いてみよう」などと、できることをする。できることをやりきつたら、もうすることはありません。あとは子どもの問題として不安を手放しましょう。

イライラ

Q6 小学校が分散登校で、近所に住む孫(9歳)の世話が増えました。私自身は友達とも会えず、ストレスのはげ口がない。孫はとも会えず、外で思いっきり遊ばず、イライラして暴言を吐きます。孫との時間を減らしたいけれど、自宅勤務で頑張っている娘に強く言えず、モヤモヤイライラします。

A アサーティブで家族に話し、個の時間を確保しましょう

イライラの原因は孫の世話で自分の時間がないことでしょうか。人間は、ひとりの時間がないとイライラするものです。そこで39ページのアサーティブを、「私は自分の時間をもちたい」と自分を主語にして娘さんに気持ちを伝え、「〇時までには孫を預かれる」と、できることを話し個の時間を確保しましょう。貴重な個の時間はストレスのはげ口に使うのではなく、何か作るなどクリエイティブな時間にしてほしい。「納得できる自分になるために」と自分を見つめるのもいい。個の時間の中で生まれる自己肯定感がイライラなど負の感情の減少につながります。

注意!

こんな症状が2週間続いたら、病院へ行きましょう

ずっと落ち込んだまま気分が動かない

自責の念が強い

睡眠障害が出ている

食欲が低下した

など

「うつっぽい気持ち」と「うつ病」は違います。落ち込む日が続いているけれど、気分が波があって少し上向きになるときもあるのは、うつっぽい状態。自分の気持ちをどんだ底の1から絶対調の10の間で評価し、1の状態から気持ちが動かないまま2週間続いたら、うつ病の可能性が高い。病気になるうつ病はセルフケアだけでは改善が難しく、専門家のサポートが必要です。精神科か心療内科を受診しましょう。

