

# 視点変え 小さなポジティブ探してみて

## 心療内科医・海原純子さん



本人提供

うみはら・じゅんこ 1952年生まれ。ハーバード大学客員研究員などを経て日本医科大学特任教授、昭和女子大学特命教授。ジャズ歌手としても活動。

コロナ禍のつらさは、感染の心配や経済不安だけでなく、「自粛警察」のような同調圧力、警戒の度合いが違う人へのいらだちなど、さまざまな要素があります。元気そうに見える人も、ボディーブローのようにじわじわと疲れがたまっていると思います。

産業医として面談を続けていますが、実際、ストレスから体調を崩す人がとても多いです。出社する人数や従業員自体を減らす企業もあり、仕事がなくなってしまった人も、逆に負担が重くなった人もいます。コミュニケーションをとりづらいために、心が落ち込み、人間関係が悪くなってしまった、という声もよく聞きます。

私自身、面談も大学の会議も、ジャズ歌手としての活動もすべてオンライン中心になり、生活が一変しました。

今まで通りのことができないと沈んでいる人には、少し視点を変えることをすすめます。例えば「できなくなった」ではなく「か

わりにできることがあるかもしれない」と考える。他の選択肢を探してみることで、視点の変換ができます。必ずしも、実行しなくても構いません。アイデアを出すこと自体が自己肯定感につながるからです。

感染防止に細心の注意を払っても、誰にもほめられるわけではない。気持ちが暗くなって何もできない、という時もあるでしょう。そういう嫌な気持ちを否定しなくても大丈夫。最近の心理学の研究では「3対1」にするとよい、と言われます。ネガティブな気持ちがあっても、ポジティブな感情がその3倍あればよい、という考え方です。

日々の単調な暮らしに、そんなにいいことなんかない、と思うかもしれませんが。小さなことでよいのです。「青空がきれいで気持ちがいい」「新聞で紹介された本を読んでみたいなと思った」とか、「ありあわせの食材でおいしい料理を作った」とか。充実感、感謝、好奇心、創造性などはすべてポジティブ

感情になります。探し始めると、今まで意識が向かなかったことに目が止まり、新たな発見があるものです。

今年は、歴史の大きな一コマになるでしょう。大きな危機を一緒に乗り越えた経験は、後々の力になります。

私は時折、東日本大震災の被災地で一緒に復興支援をした仲間のことを思い出し、特別な気持ちになります。みなさんが今年、電話やオンラインで「がんばろうね」と交わした言葉も、今後の心の支えになるのではないかと思います。「あの時は本当に大変だったね」と。  
(聞き手・栗田優美)