



コロナ禍の人間関係



学サポだより第8号

2022年1月26日

今私たちは、コロナウイルスにどう対処したら良いか？という大きな問題にぶつかっています。コロナウイルス対策についてさまざまな方法や考え方がある中で、意見の違いにわだかまりを感じイライラすることがあるかもしれません。動揺して騒ぐ人・自分の価値観を押しつける人・相手を責める人などもいて、あちこちで人間関係の対立や分断が起こっています。

また、コロナウイルスに感染してしまったときに「うつした - うつされた」ことで人間関係が気まぐずくなり不信感を抱く場合もあるようです。

世界中の人が未知のウイルスの脅威にさらされているのですから仕方がない面もあるかとは思いますが、そのようなときこそまさに私たちの人間性が鍛えられる好機ともいえます。

ちょっとした工夫で冷静さを取り戻し、人間関係をよりよいものにしていくことができます。

健康心理学という分野の専門家である竹中晃二教授（早稲田大学）が、
「こころのABC活動」を提唱しています。

*STOP

（考えをいったんやめる）

困ったりイライラしたりしたら、
考えるのを止める
深呼吸を1回だけする

自分にも相手にも「大丈夫」と声をかける



*RELAX

（ちょっとした時間で
リラクゼーションする）

深呼吸を3回する、
呼吸に意識を向け集中する
肩や腕など少し身体をストレッチする
自分に「落ち着いて」と声をかける

*THINK（現実的な解決方法を考えてやってみる）

今自分ができることに集中する
相手とどう折り合えるか、一緒に対処できるか考える
将来起こりそうなできごとに備えて、今事前対応する

いつかコロナウイルスに対処できる方法が見つかることを信じながら、この方法を参考にして、

まずはちょっとひと息入れて、落ち着いてから自分は何ができるか考えましょう！