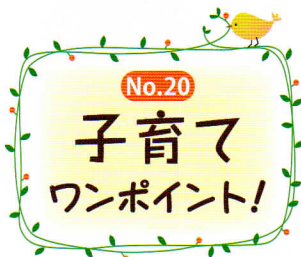


さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

目次 P.1...自然の猛威と付き合う練習 / P.2・3...目は口ほどにものを言う / P.4...新会長挨拶 / 2020年度 上期行事
・2020年度 下期行事予定



自然の猛威と付き合う練習

今年に入ってからというもの、新型コロナウイルス感染拡大防止のために様々なことに対して「中止」や「自粛」をせざるを得ない状況が続いています。また、異常気象や自然災害でも不自由や不安な生活を余儀なくされます。「いったいつまで我慢すれば良いの!？」と大人も子どももストレスMAXです。子どものイライラが不必要な兄弟げんかを引き起こしたり、親のイライラが子どもに向かってささいなことで爆発してしまったりすることも多いかもしれません。

私たちは、この自然の猛威に対して、ストレスをうまく発散しながら、耐えて、慣れていく練習をしなくてはなりません。

● 行動で瞬時に発散する練習 ●

「泣く」「笑う」「叫ぶ」「叩く」「殴る」「蹴る」などの行動で、感情を表に出してみましょう。

「泣ける映画」「お笑い番組」を観る、ふとんを被って「バカヤロー!」と叫ぶ、「ふざけんなコロナめ!」とクッションや枕を叩く、殴る、蹴る……。ケンカやハラスメントなどにならないように、他者に迷惑をかけない方法で行いましょう。



● 妄想する練習 ●

私たちの脳は、「現実」と「明確な想像イメージ」との区別ができません。怖い夢を現実と認識して、汗をびしょりかいてしまうのはその証拠です。気持ちが沈んだ時は、「ディズニーランドに行った時は楽しかったね」などウキウキしたことを明確なイメージで思い出してみましょう。脳は快感ホルモンを分泌して心身が潤います。

● 開き直す練習 ●

「もし、感染したらどうしよう」とおびえる(想像不安)より、開き直って「感染したらどうするか」について、感染を現実ととらえ(現実不安)、どこに連絡し、家族と隔離されたら何が必要かなど、現実的に具体的な対処法を検討しましょう。

漠然とした想像不安は無意識に持続しますが、現実不安は意識的に遮断することができます。



● 鈍感になる練習 ●

真面目・几帳面・頑固タイプの性格の人は、その長所が行き過ぎてストレスになりがちです。

「デ・ア・イ」を心がけてみましょう。出たら目・曖昧・いい加減です。

「デ」は「出たら目(デタラメ)」です。すごろくゲームでサイコロを振って、思い通りの目を出すのは困難です。出た目の数だけ進むしかない運を天に任せることも時には必要です。

「ア」は「曖昧(アイマイ)」です。0か100か、白か黒かとハッキリさせることが大切な時もありますが、あえてハッキリさせないことで心を安らげることも必要です。

「イ」は「いい加減(イイカゲン)」です。過ぎたるは及ばざるが如し、「いい加減」「いい塩梅(あんばい)」のバランスが大切です。

● 自分を変える練習 ●

「大変な時」は「大きく」「変わる」チャンスです。これまでの生活スタイルや考え方、生き方、こだわりを見つめ直して、より良い方向に大きく変わらしましょう。

