

コロナに負けない こころとからだの整え方



(一社)認知行動療法研修開発センター
ストレスマネジメントネットワーク

大野裕

コロナに負けない、こころとからだの鍛え方

- 第1回目
新型コロナウイルス感染症とストレス対処
- 第2回目
ストレスを味方にする3つのC:コントロール感覚
- 第3回目
ストレスを味方にする3つのC:しなやかな思考術
- 第4回目
ストレスを味方にする3つのC:コミュニケーション

第1回目

新型コロナウイルス感染症と ストレス対処

新型コロナによる こころとからだの危機

- 生存の危機 ← COVID-19感染拡大、経済破綻
- 人間関係の危機 ← 自粛生活、在宅勤務
- 次世代の危機 ← 休校、感染懸念

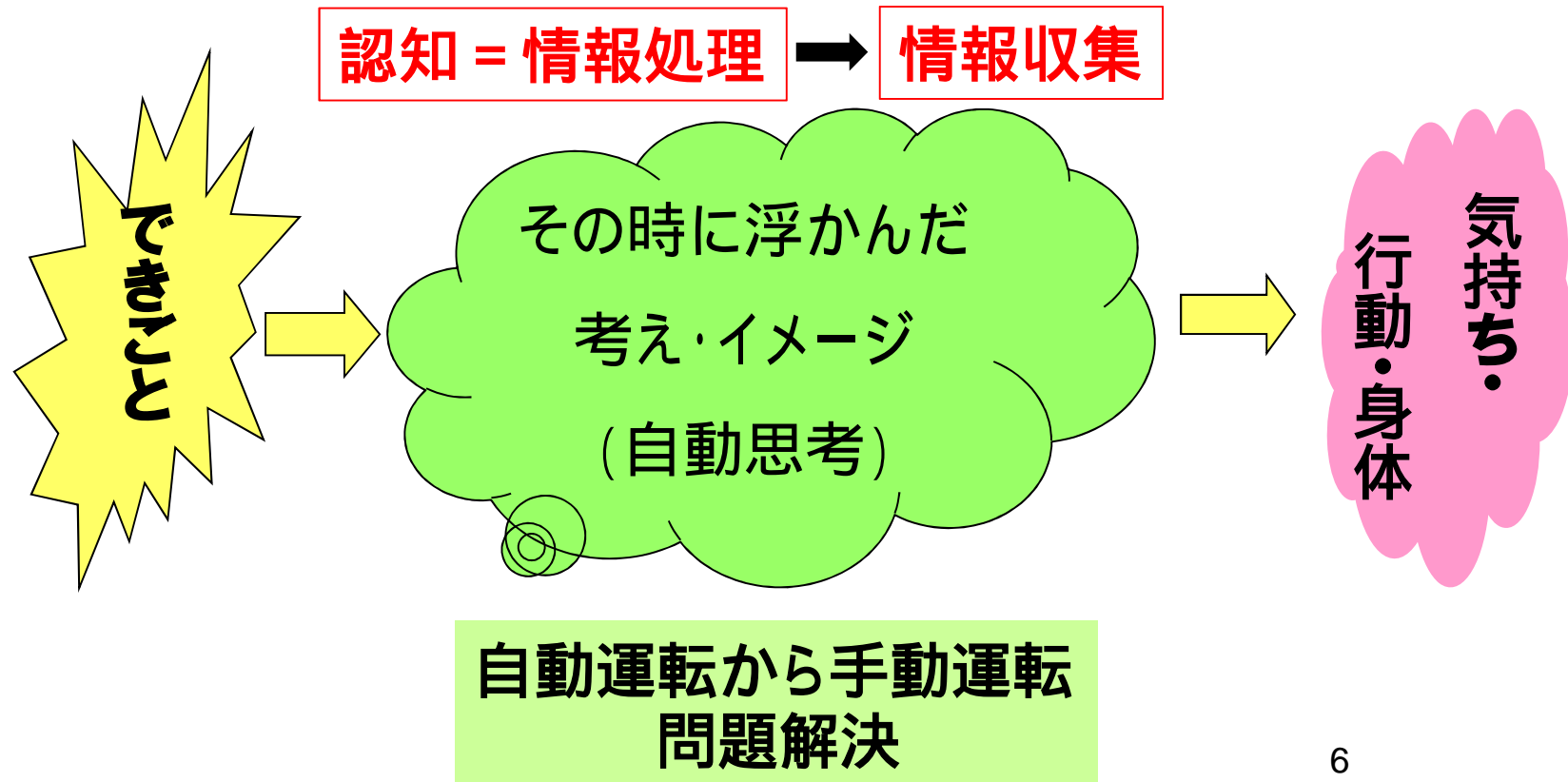


精神疾患を持つ人 & 持たない人
の
こころの健康状態の悪化

心身の変調

- 三大ネガティブ感情
 - 不安(恐怖)
 - うつ
 - 怒り
- ネガティブな生活習慣
 - 睡眠
 - 食事、アルコール、タバコ
 - 運動不足

決めつけ言葉にしばられない
～短期はネガティブ、長期はポジティブ～

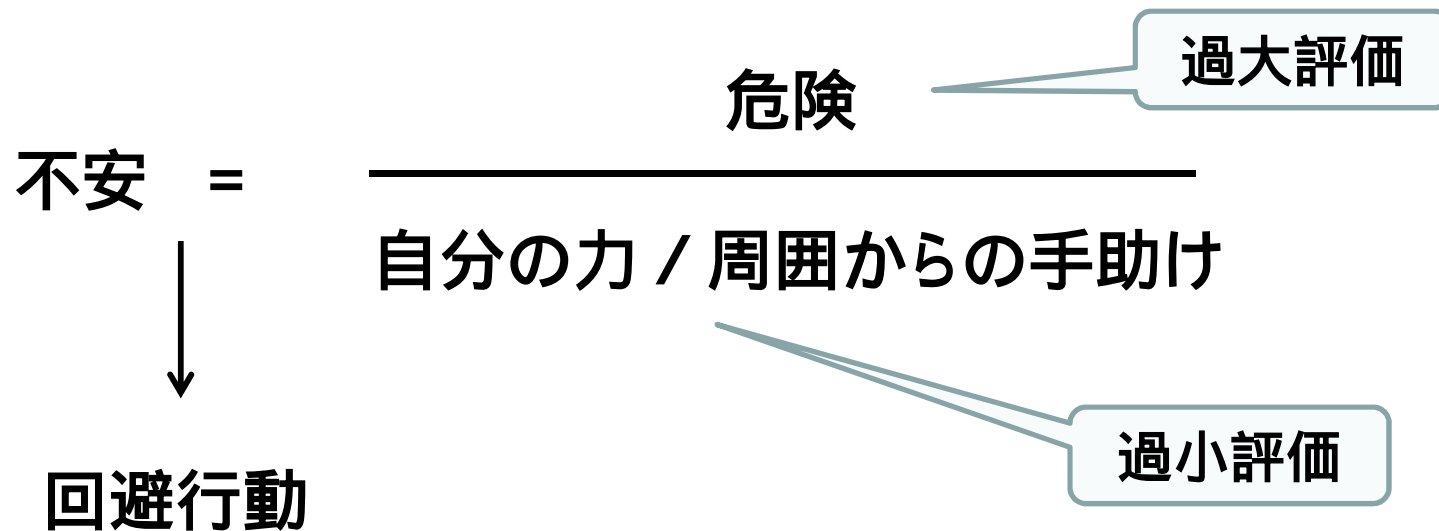


認知行動療法への対処戦略

三大ネガティブ感情と認知・行動

- 不安－危険－回避
- うつ－喪失－退却
- 怒り－侵入－攻撃

不安の認知メカニズム (破局的思考)



* 不安を和らげるコツ

- 1) 破局的思考から現実思考に
- 2) 行動して確かめる (エクスポージャー、 “やってみなはれ”)

不安への対処

- 自分に寄り添う (normalize, validate)
 - 不安になるのは当たり前: 恐怖を恐れない
 - 不安はシャボン玉→時間が経てば消えていく
- 危険の正確な評価: 正しく恐れる
 - COVID-19関連情報の制限→公的な情報を30分以内
 - メディア、SNSはネガティブな情報に偏りがち
 - 不安になると、ネガティブな情報に目が向きがち
 - Possibility (可能性) と Probability (確率) を区別する
 - 完全に安全ということはない
 - 他の病気(がん、感染症、他の原因の病気)、交通事故、災害?
- 対処能力の向上
 - 三密の回避、身体的距離の確保、手洗い、うがい、咳エチケット
- 支援の充実
 - 治療薬、ワクチンの開発(?)

うつの認知メカニズム (否定的認知の三徴)

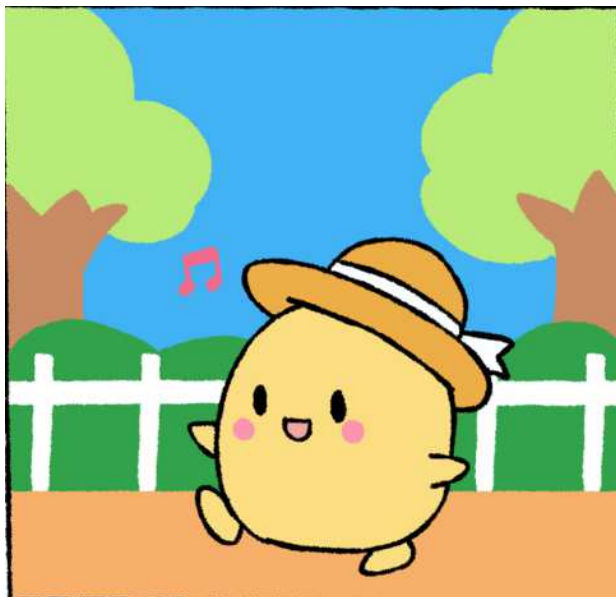
- 自己
 - 「自分はダメ人間だ」
 - 「自分の力ではどうすることもできない」
- 世界
 - 「誰にもわかってもらえない」
 - 「嫌われている」
- 将来
 - 「もう、どうすることもできない」
 - 「万策尽きた」

うつへの対処

- 自分に寄り添う (normalize, validate)
 - エネルギーをためるとき
- 行動活性化
 - 緩み vs 人恋しさ → 小さい喜びを積み重ねる
 - 楽しみややりがいを感じられる健康的な行動を増やす
 - ステイホームよりもステイホームタウン
- 認知の修正 (再構成)
 - すべてが終わったわけではない (pandemicは終わる)
 - 情報収集 (根拠・反証、他の人の立場)
 - ポジティブに変えるわけではない
 - 期待する現実に近づく
 - 現実に起きたこと → 期待する現実
- 問題解決
 - 問題を縦に並べる
 - 数の法則と判断遅延の法則

考えすぎに要注意

体を動かす



楽しい体験を思い出す



(Illust AC)

怒りの認知メカニズム

- 「目的に向けた行動が邪魔された」
- 怒りはエネルギー
- 怒りは波



怒りへの対処

- 自分が怒りを感じていることに気づく
 - 心身の反応から
- 上手に波乗り
- 期待する現実になづくためのコミュニケーション術
 - 攻撃は逆効果になることが多い
 - しっかりと、穏やかに