



～CISM 顧問 中濱慶子先生からのメッセージ～

「新型コロナウイルス禍のストレス対策」

安全会議と日乗連の共同活動である CISM (Critical Incident Stress Management) から、**新型コロナウィルス禍に対する重要なメッセージ**を CISM 顧問の中濱先生より発信します。

ICISF*1 公認インストラクター
公認心理師/臨床心理士
中濱慶子 Ph.D.

「新型コロナウイルス禍のストレス対策」

本日（12日現在）、「成田空港は2本ある滑走路のうち、B滑走路を12日から閉鎖しました。利用者の急激な減少を理由に滑走路が閉鎖されるのは、開港以来初めてです」というニュースを目にしました。日本だけでなく世界中の航空会社が減便を余儀なくされ、当然ながらそれは航空職員の皆様にも様々な変化をもたらしていることと思います。

今、世界中の人たちがコロナウイルスと戦っています。自己と他者を守るため、人と会うことを避けなければならない日々です。仕事も激減し、今までの日常とは違う日々を過ごさざるを得ないと思います。この状況下でストレスを感じるのは当然のことです。私なりにその対応策を記しますので参考にして頂ければと思います。

1. 自分を信じよう

大きなマイナスの変化があったときには、誰もが不安になって当然です。また、その変化によって先々の不安を覚えてしまうことも当然の感情です。しかしながら、私たちはその変化を乗り越える力（レジリエンス）を持っています。日本はこれまで自然災害を数多く経験してきましたが、人々は被災後にどのようにしてその痛みを乗り越えてきたのかを私たちは見えています。そして、乗り越えた人たちの強さを見えています。今は、この非常事態を乗り越える自分たちの強さを信じるのが大切です。

2. 今できることに集中する

厚生労働省や感染症専門機関などから、正しい情報を得ることはとても大切です。しかしながら、日々目に、そして耳にするコロナウイルスの情報が頭の中で錯綜してしまい、不安になっている人もいます。このような状態はいつ収束するのか？このまま何か月待てばいいのか？人は「締め切り」が決まっていれば待てますが、このような「いつ終わるか分からない」状況では、先々に対

しての不安が湧きやすくなります。でも、止まない雨はありません。必ずいつか終わります。「～だったらどうしよう」と悩むより、今できることに集中しましょう。時間ができた中で、より自分の生活を快適にするために部屋の模様替えや、断捨離をするのもいいかもしれません。読書や音楽、映画鑑賞（DVDやネット配信のもの）もいいでしょう。外食をしなくなるということは、バランスの良い食事を作り、体調管理と食費節減に取り組むこともできるということです。多忙な毎日の中ではできなかった「時間」という贈り物を自ら楽しむことは、自身のレジリエンス強化に役立ちます。

3. つながり大切に

2か月前までは疲労困憊になりながらも便を飛ばさなければならない状況だった皆さまにとって、その僅か2か月後に利用者の激減で、滑走路が閉鎖になるような状況になることを誰が想像できたでしょうか。友達や仲間との食事会や飲み会、遠距離の家族と楽しい時間を過ごすこと、そういう当たり前だった日々から一転、「Stay Home」を強いられる日々がやってくるとは考えもしなかったと思います。今回のことで人生、何が起こるか分からないということを再確認させられました。そして、引きこもらざるを得ないからこそ、人とのつながりの大切さを感じ入ります。こんな時だからこそ、会いたい人たちや話したい人たちと、電話やネットでのコミュニケーションを密にしてもらえたらと思います。側にいなくても声を聞いたり、画面を通して顔を見ながら話ができるのは、間違いなくその人たちと「つながっている」ということです。

4. 経済的な不安について

仕事が激減すると、当然ながら経済的な面への不安はつきものです。職種や所属する組織によってこの不安度には差があるかとは思いますが、可能な限り組織から情報を提供してもらうことが良いと思います。余計なストレスを被らないよう、不安を呼び起こすような噂はコントロールされることが重要です。

5. 身体的な管理について

良質な睡眠は心と体の健康を保つためには必須です。バランスのとれた食事を摂ることや適度にエクササイズすること、アルコールやカフェインの量に気を付けること、生活習慣に気を配ることなど、これらはすべてご自身の免疫力を下げないために大切なことです。ぜひ実践し続けて下さい。

<最後に>

外出が制限されている中でも、運航に携わってくださっている皆様のおかげで、人々はどうしても行く必要な場所へたどり着くことができ、そして必要な物を受け取ることができます。皆様のご尽力に心より感謝申し上げます。

CISM 事務局発行

(*1) ICISF (International Critical Incident Stress Foundation) は国連の危機アドバイザーを務める国際組織で、CISM の教育プログラムを提供しています。

