



警戒レベル下での複雑な感情をコントロールする

警戒レベルが下がると、複雑な感情を引き起こすことがあります。普段の生活に戻り、家族や親しい人に会うことに胸を躍らせる一方、騒々しく忙しい仕事や、社会的な期待に答えなければならない世界に戻ることに不安を感じているかもしれません。さまざまな感情が入り乱れ、押しつぶされそうに感じるのはよくわかります。たとえ良い方向への変化であっても、私たちの健康を害したり、時には恐怖を感じることもあるでしょう。

公共の場にいることが難しいと感じる

長い間家の中で生活をしていると、公共の場所に出ることに違和感を感じることは珍しくありません。再び公共の場にいることに慣れるには、少し時間がかかります。

公共の場にいることを、以下のような方法で対処することができます。

- 何が引き金になっているかを見極めましょう。公共の場にいるとき、何があなたの不安やネガティブ思考の引き金になっているのかを考えてみましょう。あなたの不安は、屋外の人混みの中にいることや、電車の中で手すりに触れることが原因ですか？不安の原因を知ることで、その周りにある恐怖に対処することができます。
- 自分でコントロールできることを前もって計画してみましょう。引き金となっているものが特定できたら、外出時にそれらをコントロールする方法を計画し始めることができます。人混みが引き金になっているのであれば、友達と今すぐにモールで会うよりも、地元のカフェや公園で会う方が自分に合っているのではないのでしょうか？快適に屋外で過ごせるようになるまで、先を見据えた計画を立てておけば、自分をコントロールしやすくなるでしょう。
- 特に外にいるときは、マインドフルネスを実践しましょう。「今この瞬間」を意識することで、ストレスを軽減し、不安を解消する助けになります。外を散歩しているとき、何を見、聞き、匂い、味わい、触れたりすることができますか？地元のカフェにいる時、新しい考えや感情を今体感していると気づきますか？気づいた場合は、それが間違っているとか、意味がないとか判断するのではなく、自分の心に入ってきた思考に単純に気づくようにしてみてください。
- その後、あなたの考えや感情をジャーナリングしてみましょう。外に出た後、あなたが体験した感覚、思考、感情を書き留めてみましょう。そうすることで、繰り返される不安な感情を認識し、何が不安を和らげたり、不安の引き金になったりするのかを将来のために記録しておくことができます。Just a Thoughtのようなアプリは、認知行動療法（CBT）を実践したり、進捗状況をメモしたりするのに役立ちます。

仕事に追われているような気がする

何ヶ月も離れていた職場に戻るのには、圧倒されるものがあるのが当然です。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響で在宅ワークをしていたあなたは、復帰できる仕事があることに感謝しているかもしれませんが、実際に他の人たちと一緒に職場に戻ることは、気が遠くなることのように感じられるかもしれません。

何かに委縮してしまうような思考や感情には、以下のような方法で対処することができます。

- あなたの職場の許容範囲を尋ねてみましょう。あなたが在宅で問題なく働けていて、職場がそれで良いと思っているのであれば、全ての労働時間を職場で過ごす必要はないかもしれません。あなたにとって最適な選択肢を考えてみましょう。午前中は職場で、午後は在宅で仕事をするのは可能ですか？または、ある日は職場で過ごし、別の日は在宅で仕事をするのはできますか？自宅と職場の時間を分けることで、あなたの負担を軽減することができるかもしれません。
- 家にあった習慣を職場に持ち込んでみましょう。職場に戻ることは、自宅で楽しんできたことを勤務時間に取り入れる良い機会になります。家の中で静かな時間を楽しんでいたのなら、ノイズキャンセリング・ヘッドフォンを持ち込んでみましょう。散歩をすることが健康に良いことがわかったのなら、昼休みに同僚と一緒に散歩をしてみましょう。
- ストレスを軽減する方法を探してみましょう。職場でのストレスは避けられないものだと思いますが、ストレスに押しつぶされないようにするための手段がいくつかあります。自分がストレスを感じているサインを認識し、何が自分を落ち着かせるのかを知ることは、本当に役に立ちます。職場でのストレスを減らすためのガイドの5~7ページをお読みください。
- 職場への新しい移手段を探してみましょう。毎日の通勤には大きな負担がかかります。特にしばらく通勤をしていなかった後ではなおさらです。職場への移手段を、フェリーや電車、バスなど、あなたの健康増進に役立つものに置き換えることは可能ですか？自転車や徒歩で移動するのもいいかもしれません。勤務先がフレックスタイム制を採用している場合は、ラッシュアワーの前後の時間帯から始めてみるのも、よりスムーズな移動のために効果的です。

人付き合いに不安を感じる

アオテアロア（ニュージーランド）が日常を取り戻してくると、以前は避けられた恐怖に直面することになるかもしれません。特に長い間社会的な場所から離れて過ごしてきた場合、再び恐怖と向き合うことに圧倒されてしまうかもしれません。

社会に順応することへの不安は、以下の方法で対処することができます。

- 自分の感情を正当なものとして受け入れましょう。他人との付き合いに不安を感じることは、過去・現在・未来のどの時点においても、それはあなたのせいではありません。自分の心配が正しいのか間違っているのかを判断しないようにして、自分の考えや感情が心の中を通り過ぎていくのをただ受け入れるようにしましょう。
- 自分への期待を下げましょう。私たちの多くは、人付き合いは苦手だと感じています。決してあなただけがそう感じているわけではありません。気が向いたときに人付き合いをしてみて、自分の言動を分析してみましょう。社交的な交流の後に不安を感じたら、今後のために、自分の考えや感情を書き出してみましょう。
- 信頼できる人と話をしましょう。社会的な不安を解消する最善の方法の一つは、人付き合いを増やすことです。まずは信頼できる人と話すことから始め、不安な気持ちを共有しましょう。彼らも同じようなことを感じているかもしれません。何度も話をすることで、一人であることが少なくなり、自分の長所や社交術に自信を持てるようになるかもしれません。このように感じているのはあなただけではありません。何から始めたらいいかわからない、誰に相談したらいいかわからないという方は、無料通話やテキストで1737に連絡をして、相談してみてください。
- 薬物やお酒は避けるようにしましょう。人付き合いに悩んでいるとき、ついつい気を紛らわせたくてしまうものです。自分が過剰摂取をしたり、依存する傾向があると自覚している場合は、この時期には薬物やお酒の摂取を避けるようにしましょう。または、最近薬物やお酒に依存しており、助けや指導が必要な場合は、0800 787 797に電話するか、このウェブサイトをご覧ください。

名言

以下の見識あるアドバイスは、精神的苦痛やトラウマを自分の手法で乗り越えて生きてきた「十分すぎるほど経験豊富」な人たちの言葉です。

「私たちの500万人のチームの中には、辛い思いをしている人がたくさんいます。家族や職場でそういった人たちを見かけないと感じるかもしれませんが、彼らは確実に存在しています。あなたは一人ではありません。」

「あなたは自分がすべきことをして、たとえ他人がそれを認めなくても、気にする必要はありません。誰もが大変な思いをしているということ、普段はそれに気づいていないだけです。」

「精神的に辛い時期が続く中で暮らしている私たちは、社会の中では立ち直りの早い人たちです。私たちはすでに苦難、不安、不確実性という感情がどのようなものかを知っています。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の危機に対処するための最適なツールがここにあります。」振り返って考えてみましょう。そうすることで私たちは前に進むことができるのです。




Asian Family Services
Together enriching lives

Asian Helpline
0800 862 342

ニュージーランドのメンタルヘルス財団からの支援と共に、保健省から資金提供を受けています