

コロナ禍の仕事と生活にイキイキをもたらす6つのヒント

～脳の使い方は変えられる～

京都文教大学臨床心理学部教授

産業メンタルヘルス研究所長 中島恵子

02

「顔を合わせる機会が減ったからこそ、お互いのサポートを」

新型コロナの影響で三密を避けるため、人と接触する機会が減りました。買物は通販で、食事は自宅で、ネット環境によっては会話が途切れたり、表情が読めないため意思疎通がうまくいかない等、自分が思っている以上に孤立感や孤独感を感じてしまって、人との接触を減らす生活を続けていると人との距離感に敏感になっていませんか。このような時には、ソーシャルサポートという考え方が有効です。他者をサポートすることで人とつながり、気持ちが安定します。

POINT!



対処法：お互いにサポートし合おう！



*サポートにはいろいろある

新型コロナの影響で、人と密に接触することができなくなりました。テレワーク、自宅待機など、個人あるいは家族集団の中で過ごすことが求められます。あたりまえのように学校や職場での生活ができなくなり、**人とつながることの大切さ、自分と向き合う時間の必要さ**、どちらも考えるようになりました。人と顔を合わせる機会が減ったことで、人と顔を合わせるがいかに大切なことも学ぶことができました。一人の時間が増えたことで、自分と向き合えることができました。自分は何を求めているのか、自分はどんな時幸せと感じるのか、自分にとって大切なことは何か、それぞれの人が考えています。自分を大事にしなが、お互いにサポートし合うことに目が向き始めたのではないのでしょうか。自分が有形、無形に他者から得ている援助を4つに分類した**ソーシャルサポート**をみてみましょう。それらは、**情緒的、評価的、道具的、情動的**サポートです。

- **情緒的サポート**とは、気持ちが不快になるのを軽減し、自尊心を維持し、回復する
- **評価的サポート**とは、さまざまな評価基準を提供する援助。
- **道具的サポート**とは、自分が抱えている問題を直接的、間接的に解決する援助。
- **情動的サポート**とは、支援のためにつながる情報を提供する援助。

顔を合わせる機会が減ったからこそ、自分が他の人のためにできる援助はいろいろあります。お互いにサポートし合うことで、つながりを深めることができます。あなたはどんな援助（サポート）ができますか。

前頭葉は人と関わることで活性化する社会脳でもあり、人とつながることで安定します。社会脳が安定すると、自分の気持ちも安定するので、サポートはウィンウィンなのです！



図：コンボイモデル

P（個人）にとってソーシャル・サポートの点から重要な人々が、親密さの程度で異なる人々（コンボイの成員）が三層をなして取り囲んでいる。