



コロナショックを乗り越えるためのメンタルヘルスマネジメントとは

最終回 家族で支え合い、みんなが笑顔で明るく日々を過ごすには？

移動自粛緩和における 家庭内の明るい雰囲気作りとは

6月19日、政府は都道府県をまたぐ移動を許可、これによって観光産業が息を吹き返し、世の中も明るいムードになることが期待されます。その反面で日々、感染者数の増減が発表されており、場合によっては第2派の流行があるのではないかと懸念されています。これまで休校していた学校は登校可能になりましたが、予断を許さない状況です。

ソーシャルディスタンスを守り「3密」を回避しながら、なるべく自粛を続けていくことに変わりはないのです。

こういった中、家庭人でもある経営者はどのように家族に接し、明るい雰囲気作りと自粛を両立させていけばいいのでしょうか？

従業員にも安定した家庭の中で過ごしてもらって、職場でも明るく生き生きと働いてもらいたい、そのためにも企業のリーダーが模範を示したいものです。

沈滞ムードに陥らないための 家庭の雰囲気作り

休校からだんだん開校となってきた今、子供たちも元気に学校に行き始めました。そうするとすっかり元の生活に戻ったような錯覚を抱いてしまいます。専業、兼業でも主婦（夫）は、これで子供の昼ご飯を心配しなくていい、顔を合わせ続けるストレスをためなくてもいいと、ほっとしているかもしれません。

ところがスーパーやコンビニに行くところと相変わらずビニールの仕切りがあり、並ぶ時にも

ソーシャルディスタンスを開けて、と今の生活は以前とは異なっています。

①正しい情報を拾集し、共有する

ニュースでは、国内での再流行の時期、ワクチンや治療薬の開発、海外で爆発的な感染拡大の恐れなど、見る番組ごとにばらばらの報道をしています。様々な報道に接していると不安にさせられたり、もう危機は脱したのだと思うようになったり、気持ちをかき乱されてしまいます。

企業リーダーは家庭でも大切な舵取り役で、そして水先案内人です。混乱する世間の情勢に流されて家族が不安定にならないために、経営者であるリーダーにとって家族のマネジメントも大事な仕事です。

今は良くなったと喜ぶ時期ではなく、世界

心理カウンセラー（産業・医療領域）

ひなた あきら

URL <http://hinata.website/>
（ひなたあきらの公認心理師でポン!）

ではまだコロナは大流行しています。その中で家族を支えるためには正確な情報を知り、家族の不安や心配に対して親身に共感することが大切です。

日々洪水のように情報が押し寄せる中で、正確な情報を拾い上げましょう。そして家族が知りたい事実をきちんと伝える心構えも大切です。正確な事柄というのは「日本ではこの状態はだんだん立ち直りつつあるけれども決して油断はできない」という事です。

②大切な家庭内でのムード作り

子供は大人の立ち振る舞いを見えています。そして大人を頼りにしています。配偶者もあなたを頼りにしています。ですから大黒柱が揺らぐと他の家族も影響を受けるということを心に留めておきましょう。

家族が「沈滞ムードにならない」工夫というのは無理をして場を盛り上げることではありません。家庭はお互いの感情が影響しあってひとつの有機体のような動きをします。今回外出が制限されてストレスがたまつた、そして緊急事態宣言が解けたからもっと自由にしたい、まだ慎重にするべきだ、家族といつても一人ひとりとは違っているのですから考え方が違うのは当たり前です。

たとえ誰かストレスがたまつてイライラし

たり怒り出したとしても、家庭内のムードメーカーはきちんとその苛立ちを真剣にじっくり聞いて受け止めます。家族全員が他のメンバーから尊重され、大切にしてもらっているのだということを忘れずにいたいものです。

③企業で培ったことを家庭内でも

企業経営者の方々は取引先や従業員ともこういった繊細なやり取りをしたことは多々あったはず。筆者のような心理カウンセラーから見ても企業リーダーの中には、すぐにもプロのカウンセラーになれそうな人格識見が優れた人たちが多いのにはいつも驚かされます。企業リーダーこそが家庭の上手な運営者ではないかとも思っています。

企業経営者は人心掌握のプロです。企業はトップダウンで意思決定をして遂行しなければならぬ場面もありますし、それは必要な事です。しかし、家庭ではトップダウン方式は好ましくないことも多いです。どの家族も自分の行動は自分で決めたい、自分の考えていることを相手に表明したいという欲求があります。そしてその意向をきちんと受け止めることも大切です。

世間が大きく揺れ動いているとき家族がそれに巻き込まれないためには、ストレスがたまつてわがままな事をいう家族メンバーがい

たとしても「それはお前が悪い」という言い方をしないように心がける事が大事です。こういった時には「meaning (アイ・ミーニング、自分はこう思うんだけど)」という言い方や態度が有効です。

例えば「お父さん (お母さん) としては行動制限が自由になったとしても、家族そろって仲良く夕食を食べたいから6時半までには帰ってきて欲しい。そういう風に (考えて、思って) くれると嬉しいんだけどなあ」と、あくまで自分目線から適切な言い方 (心理学的にはアサーティブな表現といえます) をすると「そうか、お父さんはそんな風に家族を大切にしようと考えているんだ」とプラスの意味で受け止められやすいです。

夫を、妻を、お互いを支え合つ 思いやりのある夫婦関係

夫婦は家庭内では子供たちを支えて、そして夫と妻はお互いを支え合います。夫婦でうまくやっていくために大切なのはセルフケアです。会社のことで頭がいっぱいで心ここにあらず、帰宅しても配偶者の言う事も生返事で聞いていて真剣に受け止めていない、そうすると相手も不安になります。この状態で日本そのものがぐらついているので、経営者と

しても冷静でいられない時があるのはよく分かります。

①健全な家庭は、まず夫婦関係から

健全な家族関係を作りたいのなら夫婦関係が良好な事が前提です。そして夫婦関係を健全にしたいのであれば、まずは自分のメンタルケアが大切になります。企業経営者の方々はこの時期切羽詰まった精神状態にあっても、明るい笑顔を忘れず、楽観的で見られるようなゴールを定めておくのが理想的です。

だからといってこの時期は明るい話題ばかりではないのが当たり前なので「今何が（企業を経営していく上で・経済上の問題として・従業員の生活を守っていく上で）心配なのか」それに悩んでいる事をきちんと配偶者に伝えておくとういでしょう。

企業経営者の配偶者は、相手が何をしても上の空で一体何を考えているのか分からない、となると不安が高まるばかりです。人は曖昧な情報しか持っていないとより不安になります。

人は「完全に把握したい、完璧でありたい」と望むものですがそれは無理なことです。ただ、曖昧なままにしておくよりはお互いに情報を知っておくことが望ましいわけです。企業においては従業員と、そして取引先や顧客

との間でもコンプライアンスの一環として情報共有が大切になっていきますがそれは家庭もまた同じで、家庭では特にお互いのメンタルについての情報を知っておくとコミュニケーションがスムーズに進みます。

②忘れがちな女性への配慮

そしてこの時期はかなり女性に負担がかかっていることに留意しておいた方がよいかと思われれます。男性の経営者であれば妻のことを、そして女性の経営者であれば自分についてきちんと気配りをしましょう。

妻は母親であり、また夫の両親から嫁としての役割も期待されることがあります。まだ日本においては女性が主に家事労働をすることが多く、育児だけでなく介護者としての役割も任せられたりします。新型コロナウイルスで外出ができない「ステイホーム」は女性の仕事を増やしたのではないのでしょうか。買い物や家事は家のことがよく分かっている女性、とすると一気に負担が増えていたでしょう。

ステイホームが解けてから、それまで気を張り詰めていたのが一気に気が緩んで体調を崩しやすくなることも考えられます。男性はこういう時にしっかり女性をいたわり、きちんと家の事に気を配って家事育児などに取り組む姿勢が期待されます。

③対話により相手への理解を深める

新型コロナウイルスを乗り越えるためには夫婦がお互いのことを心配し、心身の状態を十分に気遣うことが大切になってくるでしょう。結束力が高い夫婦はお互いのメンタルを支え合います。それは経営者にとってはかなり心強いことです。「なぜうちの妻（夫）は分かってくれないのか」という不満を抱くよりも、まず相手を理解していこうという対話の努力が実を結ぶことになるでしょう。

子供が不安定になる原因の多くは大人たちに原因がある

①子供の様子に注意する

危機場面では大人よりも子供の方が敏感に反応して情緒的に不安定になったり、体調を崩しやすくなります。イライラそわそわする、大人たちがいつもと違う様子なのに気づいて子供返り（幼児退行）をして甘えたり泣いたりする、という変化が起こります。

子供は心の不調を身体に表しやすいです。食欲がなくなったり、反対に食べ過ぎたり、睡眠が乱れることもあります。休校によるステイホームと登校の繰り返しによって生活のリズムが乱れ、それは心身面への悪影響も及ぼすのです。

②どのように子供に接するか

情報共有のことについて書きましたが、それは子供にとっても同じです。なるべく分かりやすい言葉がけをしましょう。家族は変わらずに仲良くやっていけること、新型コロナウイルスは怖い病気だけど対策をきちんとすれば感染の危険性はぐんと減ること、手洗いの大切さなど、ひとつひとつ子供の不安をときほぐすように質問に答えてあげましょう。

そしてこういった場面だからこそ大切なことを子供に教えて欲しいと思います。今医師、看護師など医療従事者が治療の最前線にいます。そして様々な市町村で「コロナに感染した家を特定してくれ、そうしたら近寄らないようにするから」という人々が役所に押しつけています。

医療従事者だからコロナに感染しているのではないか、医療従事者の子供とは同じ学校には通いたくない、コロナに感染した人のそばには近寄ってはいけないなど差別と偏見が世界中で問題となっているのです。

医療従事者は命がけでこの病気から人々を守って救おうとしています。そして感染者でも治療し退院していれば、もう何の感染力も持っていない人です。命を大事にするという情操教育を行い、そしてどんな場合でも差別はいけないという事を教える絶好の機会です。

③生活の変化で心の安定も変わる

休校、そして休校明けはさらに、子供にとって生活のリズムが変わることから精神面の不安定の原因にもなります。

これまでは友だちに会えずじつと我慢していたのが、また友だちに会えた、となるとテンションが上がり過ぎてしまう場合もあります。学校が始まっても家庭のルールは守らなければいけません。門限を伸ばす必要もなく、きちんと普段通りの生活を規則正しくさせることが子供の安定につながります。

子供は親の思うようにはならず、それはステイホーム期間もそうでしたし、解除してからもわがままを言うかもしれません。育児にかかわる親にとって、親も人間ですから当然腹が立つことはあるでしょう。躰のために叱る事は大切ですが、感情のままに当たってしまうと子供の心に傷を残してしまうことになりかねません。

子供が通っている学校では先生がこういった相談にも対応してくれるでしょうし、学校にはたいていスクールカウンセラーが巡回しています。または別の相談機関を紹介してくれるかもしれません。親としての自分を振り返ってみて、冷静さを失っているかもしれないと思ったら、まず学校に相談してみることをおススメします。

自粛と共存する
新しい生活への取り組み

自粛がある程度緩和されていけば家族で外出することも可能になります。それでも大勢が集まって3密になるような生活はできないわけです。大人数で集まってわいわいと遊ぶ、飲食をする生活は無理だとしても、このステイホーム期間を通じて多くの人々がオンラインで人とつながる手段を獲得してきました。

それは自粛がある程度緩められてからも使える手段です。オンラインやSNSで仲の良い人たちとつながり、苦しい期間を耐えてきたことをお互いにねぎらい励まし合うのは、出かけてなくてもオンラインでも可能です。

家族がそのメンバーだけで様々な物事に対処しようとするよりも、他の人々の支援を受けた方がはるかにうまくことは多くあります。筆者のような心理カウンセラーもこうしたご家族の相談に乗る事は多いのですが、健全なご家族ほど早めに相談に来て、きちんと自分たちで解決方法を見つけていらつしやるようです。

企業リーダーのご家族の皆様が、様々な工夫を行うことでこの場面を乗り切り、明るい未来を迎えられるようになって欲しいと願っています。