

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

昔と比べて風邪をひきにくい環境になったと感じますが、新型コロナウイルスの影響でむせて咳をすることさえも気が引けてしまう時代となりました。

先日からNPO医療心理学協会での心理カウンセラー養成講座が、ウェブ会議サービス「Zoom」を用いて開始されました。薬学部教授の先生や学校薬剤師会の会長も、ここで心理カウンセラーとなりました。

この講座では、ストレス学説を知って自分のストレス状況を把握し、ストレスへの対峙方法を身に付けてもらいますが、ストレスは悪いことだけでなく、良いことでもかかるものです。ストレス強度は100をマックスとして数値化されており、例えば離婚が73で、夫婦の和解除が45と、和解もなかなかストレスがかかるものです。失業は47、退職・引退は45、仕事上の変化は39、労働時間や労働条件の変化は20などと、仕事にまつわるストレス強度はさまざまです。

ちなみに、ハロウィンやクリスマスはストレス強度12です。1年の間にこれらのストレス強度がどれだけかかったのかを計り、「何点上だと今、ちょっとメンタル不調になりやすい状況ですよ」というのを知っていきます。何よりも自分のストレス発散法をつくるのが大切です。簡単なことでよいので、自分のストレス発散法をつくり、ストレスとうまく付き合っていきましょう。

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子