

## 「からだところのバランス」



日本を含めて全世界が新型コロナウイルス感染症という、たいへんなできごとを体験しています。世の中が急に変わり、出口の光が見えにくい長いトンネルの中にいる感じですね。再び感染が広がるおそれがありますが、日本では新型コロナウイルスの拡がりはいったん小さくなって、おくすりやワクチンといった光も見え始めました。学校を含めて少しずつですが、生活が戻ってきています。そこで、今年の3月からのことを少し振り返って、これからの生活に役立ててみませんか？

新型コロナウイルスが拡がって学校が急にお休みになり、春休みが早く始まったと喜んだひともいたと思います。しかし、お家で過ごさないといけない時間が多くなって、友達と外で遊んだり、家族でお出かけをしたりするといった『あたりまえ』と思っていたことが、急にできなくなって、「みんなと外で遊びたい、きゅうくつだな。いつまでこんな生活をするの？」と、考えたと思います。そして、気持ちがもやもやしたり、からだが疲れやすくなったりしたひとはいませんか？これは『ストレス反応』といって、からだところのバランスがくずれそうだよ、というサインです。サインに気づかないでいると、ちょっとしたことばやできごとで、もっとからだが疲れやすくなって、あたまやおなかが痛くなることがあります。また、急にさびしくなったり、悲しくなったり、眠れなくなったり、(本当はするつもりはないのだけど、) いらいらして相手を攻撃してしまったりすることもあります。こんな状態になると、自分自身でもどうしたらいいのかわからなくなります。これは、からだところのバランスがくずれたことによるもので、だれにでも起こることです。でも、予防する方法はあります。

みなさん、新型コロナウイルス感染症の予防として、「手洗いとうがい」をしますね。からだところのバランスをとるひけつは、「**すいみんとちょっとした笑顔**」です。夜遅くまで、ゲームをしたり、YouTubeを見たりしてしまうことはありませんか？夜にゲームをしたり、YouTubeを見たりしていると、脳がしげきされてねむりたくても、ねむれなくなります。すいみんがしっかり取れない日が続くと、からだのだるくなって朝

起きることができなくなります。起きて、あたまがもやもやして、いらいらすることが多くなり、ひとと話をすることも嫌になります。こんな状態にならないためにも、夜はぐっすり眠って、朝きちんと起きることが大切です。すいみん時間の目安は、小学校入学前の子どもたちは10~11時間、小学校低学年であれば10時間、高学年以上であれば8時間となります。からだところのバランスのためにも、夜遅くまでゲームをしたり、YouTubeを見たりすることはやめて、きちんとねむって、明日の生活にそなえましょう。

ちょっとした笑顔は、自分だけでなく、まわりのひとも笑顔になって、ほっとした気持ちになりませんか？また、笑顔は、いやなことがあっても、「それくらいは、まあ、いいかな、ゆるしてやろう。」とこころに余裕もできて、ストレスを弱めることができます。研究レベルの話になりますが、笑顔は、ウイルスなどからからだを守る働きをする『免疫』という力を強くする、といった報告もあります。その日にあった楽しかったことやおもしろかったことを1つでいいので、思い浮かべて、おとうさんやおかあさんに話してみてもはどうでしょうか？**ちょっとした笑顔のある会話をするこ**  
**とで、ストレスを弱めることができます**と思います（免疫もアップするかもしれません）。

新型コロナウイルス感染症という長いトンネルはまだ続くと思われま。だいじょうぶそうに見えても、ちょっとした言葉やできごとで、からだところのバランスはくずれやすいものです。からだところの健康を予防しつつ、でも心配なときはひとりで悩まないで、おかあさんやおとうさんに話をしてみましよう。そして、私たちのところへ相談に来ることも考えて下さい。



( 上村 拓治 山梨大学医学部附属病院精神科外来医長/こころの発達総合支援センター非常勤医師 )

