

# 心を静めて穏やかに

～長期化するコロナ禍、離れないで心の距離～

新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活様式だけでなく「心」にも影響を与えています。不安や緊張を抱えて過ごす中、知らず知らずの間にストレスや怒りの火種が蓄積し、感情的になりやすくなります。また、根拠のない思い込みから、本人は悪意なく発したつもりの言葉が誰かを傷つけていることもあります。落ち着いて正しい知識と情報に基づいて行動することが、自分や家族、友人などを守ることにつながります。

図人権・広聴相談課 94-4716

## 思いやりの気持ちは感染症対策につながる

感染者や濃厚接触者を過剰に避けたり非難したりする傾向が見受けられます。感染者に対する差別や偏見が広がると、医療従事者やエッセンシャルワーカー\*の離職が増える可能性があります。また、検査を避けたり、感染を隠そうとしたりする人が増え、感染拡大を抑えにくくなります。

\*社会を維持するのに必要な職種に従事する人

## 気づこう、変えよう、その一言

心ない言動や根拠のない情報に基づく偏見の多くは、日常生活の中で無自覚になされます。「感染したくない」「家族を守りたい」という気持ちは誰しもが持つものです。そのような気持ちは間違っていないとしても、会話の中の一言が大切な仕事をしている人々への攻撃につながってしまうことがあります。苦しみ必要のない人を苦しめたり傷つけたりすることはやめて、互いに支え合う気持ちは持ちましょう。

## エッセンシャルワーカーには感謝を

医療従事者やその家族に対するサービスの提供拒否、行事への参加拒否など問題のある事例が全国各地で起こっています。また、介護施設や障がい者施設など世の中にとって欠かせない業務に携わる人々への配慮のない行動も散見されます。コロナ禍の中、最前線で活躍している人には感謝の気持ちを持って接し、エールを送りましょう。



## 感染者とその家族には気遣いを

どれだけ気を付けていたとしても、感染するリスクはあります。相手の立場に立ち、感染者とその家族に思いやりを持って接しましょう。

## ストップ ワクチン接種差別

新型コロナウイルス感染症のワクチンは臨床試験の結果などに基づいて、有効性や安全性、品質についての審査が行われ承認されています。

一方で、接種は強制ではありません。病状やアレルギー\*があり接種できない人や、効果とリスクを理解して接種をしない人もいます。接種を強制したり、接種の有無を理由に退職を迫ったり、会議への出席を拒否したりしてはいけません。

## 一人で悩まず、ご相談ください

新型コロナウイルス感染症に関連して不当な扱いを受けている、退職を迫られているなど人権に関わる問題にお悩みの方は、抱え込まずにご相談ください。

相談窓口	受付日時	平日の午前8時30分～午後5時15分(年末年始を除く)。外国語人権相談ダイヤルは平日の午前9時～午後5時)
		人権擁護委員や法務局職員が電話相談を受けます。
■みんなの人権110番(差別や虐待、パワーハラスメントなどについて)		☎0570-003-110
■女性の人権ホットライン(セクハラやDV被害などについて)		☎0570-070-810
■子どもの人権110番(いじめや体罰などについて)		☎0120-007-110
■外国語人権相談ダイヤル(外国人の人権について)for foreigners		☎0570-090-911

## 「怒り」と向き合い、上手に付き合う

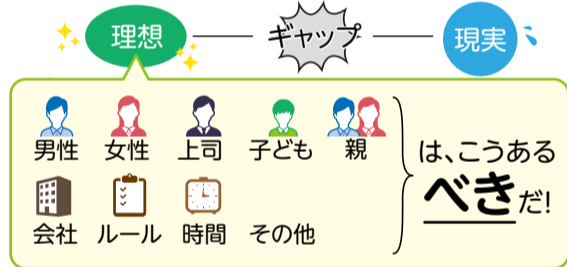
差別を生む要因の一つに「怒りの感情」があります。度重なる緊急事態宣言の発令やまん延防止等重点措置による外出自粛、在宅勤務の推奨といった、これまでとは異なる生活様式によりストレスがたまりやすくなっています。普段であれば、言わない・やらないようなことをしてしまい、後で自責の念に駆られてしまうようなことも…。日常生活においてイラッとする瞬間は誰にでもあるものですが、衝動的な感情をコントロールすることが大切です。

## アンガーマネジメントの手法を学ぶ

怒る必要のあるときは適切に怒り、怒る必要のないときは怒らないようになるための心理トレーニングです。1970年代にアメリカで生まれたこの手法は、家庭内暴力や軽犯罪者の矯正プログラムのためのものでしたが、現在では一般化し、さまざまな企業研修やアスリートのメンタルトレーニングなどでも取り入れられています。

## 怒りの本質を知ることが何より大切

私たちがいら立たせるものは人や出来事だけではなく「こうあるべき」という理想と現実のギャップもきっかけとなります。こうした怒りは、人間にとって自然なもので、怒りを全く感じない人はいませんし、無くすことは不可能です。自分の身を守る役割も果たしています。



しかし、問題になる場合もあります。小さなことでも激高する、根に持つ、頻繁にイライラする、人を傷つけるような時は注意が必要です。怒りのタイプを理解し、自分がどんなことにいら立ちを感じやすいのかを知ることが大切です。

## 問題になる4つのタイプ

特徴	内容
強度が高い	小さなことでも激高する。一度怒ると手に負えなくなる
持続性がある	過去の体験を思い出し、腹を立てる
頻度が高い	しょっちゅうイライラする、カチンとくることが多い
攻撃性がある	他人や自分を傷つける、物を壊す

## 感情を上手にコントロール

在宅勤務中、私生活と仕事の切り替えがうまくいかず夫婦で家事の分担を巡って衝突し、それが原因で子どもに当たってしまう。オンラインでのコミュニケーションが取れず、上司や同僚との関係がギスギスしてしまう。不安な日々を過ごしていると、感情的になりやすくなります。そんな時、高ぶった感情を無理に抑えつけるのではなく、上手に整理することが大切です。次の3つのポイントを踏まえて、心を落ち着けるようにしましょう。

## ポイント1 怒りが生まれるメカニズム

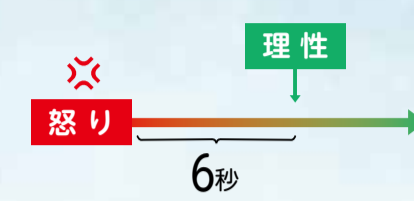
ライターで例えてみましょう。火=怒りの燃料となるのは、心の中にたまっている不安や寂しさ、疲れ、罪悪感などのマイナスの感情。自身が持つ「べき」という願望や理想(例:マスクをすべき、自粛すべき)が裏切られた



時に着火スイッチが入り、怒りが生まれます。その際、燃料が多ければ大きな怒りに、少なければ小さな怒りになります。

## ポイント2 イラッとした時にまずやること

衝動的な怒りがわく(着火スイッチが入る)と、理性が働くまでに6秒かかるといわれています。つらい瞬間には怒鳴ったり、つい態度に出したくなったりしますが「言い過ぎてしまった」と後悔してしまうのを避けるためにも、どうやってこの時間を稼ぐかが鍵になります。気持ちが高ぶった時には2回ほど深呼吸をしたり、その場を離れ、手を洗ったりして理性を取り戻す時間を作りましょう。



## ポイント3 状況を客観視する

怒りに温度をつけて数値化することも有効です。穏やかな状態を0、人生最大級の怒りを10と考えると、どの程度に位置するのかが客観的に捉えることが大切です。また、出来事を①許せる②まあ許せる③許せないの3つに分類してみましょう。①②だと思ったら、怒る必要がなくなります。

※出典 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

## まずは、できるところから始めましょう

今年の3月13日に、市主催のオンラインによる「アンガーマネジメント入門講座」で講師を務めるなど、日常生活のイライラと上手に向き合い、円満な人間関係を築くための指南役として活躍中の畑さんにお話を伺いました。

## アンガーマネジメントの必要性を感じたきっかけを教えてください

クライアントが求める目標に向けて、会話を通して支援するコーチングという仕事を18年前からしています。話を聞く中で、自分が置かれている現状に怒りを感じていて、それがプレーキとなり前に進めない人の多さに気がきました。

また、自分自身も家族や近い関係の人に対して、より言葉がきつくなっていることに気づき、大切な人に対し怒りの矛先を向けるのは違うなと感じていました。こうした状況を打開するため、学び始めたのがこの手法です。

## 怒りと向き合う必要があるのはなぜですか

怒ること、それ自体は悪いことではありません。怒る必要があれば適切なやり方で怒ってください。ただし、方法を間違えると怒りは連鎖します。誰かがむやみやたらに

憤慨していると周りの人も嫌な気持ちになり、結果として他の誰かに八つ当たりしちゃうときってありますよね。無駄な怒りの連鎖は断ち切る必要があると思います。

## コロナ禍の今、私たちの心の中はどのような状態にあると考えられますか

誰もが先の見えない不安や、思うように行動できないもどかしさ、大切な人に会えない寂しさ、病気そのものへの怖れなど多くのネガティブ要素を抱えています。それが心に充満した状態となって、小さなきっかけで大きな怒りになる可能性が高い。怒りが生まれやすい状態だと思います。

## 怒りの感情に振り回されがちという人はどうすれば良いですか

まずは6秒我慢しましょう。落ち着く言葉(「大丈夫、大丈夫」「そんなこともあるよね」など)を頭の中で唱えたり、怒りの温度を考えたり、いろいろな方法でやり過ごしてみ

てください。ただ、何がやりやすいかは人それぞれです。取り組みやすいと思った方法を、日常生活で試してみたいかがでしょうか。ガスがたまっていない状態を保つため、公園を歩いたり、好きなアロマをたいたり、お気に入りのアーティストの曲を聞くことも効果的です。どんな時に心が落ち着いて穏やかになるか、普段から客観視することが大切です。

このコロナ禍、とりわけ自分を大切に、ライターのガスを減らすようにしてみてください。一人一人がそうすることで、無駄な怒りの連鎖が減り、他者への攻撃が少ない社会になれば良いと願っています。

OFFICE COACHING PLATZ 代表 畑 さち子さん



## 避難情報の表現が変わりました

避難勧告等に関するガイドラインが改定され、風水害時の避難情報の名称が変わりました。これまでの避難情報から「避難勧告」を廃止して「避難指示」に一本化するなど、以前より分かりやすくなりました。

## 主な変更点

◆警戒レベル3の避難情報が「避難準備・高齢者等避難開始」から「高齢者等避難」に  
◆警戒レベル4の避難情報が「避難勧告」(避難指示(緊急))の2つであったものが「避難指示」に  
◆警戒レベル5の避難情報が「災害発生情報」から「緊急安全確保」に

## 新たな避難情報

※本部分が主な変更点

警戒レベル	避難情報など	取るべき行動
5	緊急安全確保	命の危険直ちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難		
4	避難指示(避難勧告は廃止)	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者などは避難
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報(気象庁)	災害への心構えを高める

## ポイント1 警戒レベル3「高齢者等避難」が出たら、速やかに避難行動をとり、遅くとも警戒レベル4 避難指示までに全員が避難行動を終えることが必要です。

ポイント2 避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、警戒レベル3「高齢者等避難」で危険な場所から一刻も早く避難しましょう。

ポイント3 警戒レベル5「緊急安全確保」は、すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。発令を待つてはいけません。

## 避難とは「難」を「避」けること

小・中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。

- ①市が指定した避難所への避難
- ②感染症対策のため、マスクや消毒液、体温計などを持参しましょう。
- ③安全なホテルや旅館への避難
- ④事前各自で予約・確認しましょう。
- ⑤安全な親戚・知人宅への避難
- ⑥普段から災害時の避難について相談しておきましょう。
- ⑦屋内での安全確保

①②③の避難行動を優先した上で、ハザードマップで次の2つを確認し、自宅にいても大丈夫か確認しましょう。◇家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない◇浸水する深さより高い場所に部屋がある

## ハザードマップが新しくなりました

風水害ハザードマップを更新し、新たに洪水・土砂災害ハザードマップを作成しました。最新の雨量データなどを解析した「洪水浸水想定」・「神奈川県が指定した土砂災害(特別)警戒区域」を反映して作成したもので、浸水が予想される区域や浸水の深さのほか、浸水継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域や土砂災害の恐れがある区域、各地域の避難所を記載しています。さらに、災害時の連絡手段や避難行動の目安、避難するために必要な情報の入手方法、非常持出品など、災害への備えに関する情報なども記載しています。



※自治会を通じて全市配布しています。自治会未加入やお手元に届かない場合は、市役所2階の担当で配布しているほか、市ホームページ「防災・災害」でも閲覧できます。