

## 延岡の空より

暖かな冬を如何お過ごしでしょうか。コロナも気になるところですが、今、城山には「リュウノヒゲ」の瑠璃色の実がきれいです。漢方名を「麦門冬」と言い、強壯剤、鎮咳等の薬となります。これで、コロナイチコロになるといいのですが。



ライフサポートセンター延岡 相談件数				
(期間/2020年1月1日～1月31日)				
相談内訳	当月計	前月末累計	総累計	
相談件数	76	2876	2952	
内 専門相談件数	11	635	646	
相 談 内 容	金融	3	75	78
	法律	35	1505	1540
	子育て	0	8	8
	介護	0	12	12
	生涯保障	0	4	4
	年金・福祉	2	100	102
	奨学金	0	1	1
	家計	0	5	5
	労働	3	142	145
	就労前段支援	1	1	2
	職場・学校 家庭での悩み	2	4	6
	心の健康	26	807	833
	その他	4	212	216

※総累計期間は、2014年7月25日～2020年1月31日です。

### 焦 燥 感

焦燥感は心理学では「怒り、敵意、攻撃性」として研究され、**焦燥感を持つと体調面に悪影響が出る事がわかってい**ます。不眠やストレス症状、また、他人に敵意を抱いていると、人生でのトラブルが多くなり幸福感が下がります。

焦燥感を抱くときは、どんなときでしょうか。時間、他者意識、予想外の3つの条件で焦燥感を持ちやすいと言えます。脳の機能低下、精神疾患もイライラしやすくなります。

①時間…納期が間に合わない、まわりが結婚しているなど時間に追われる。

②他者を意識する…部下が言うことを聞かない、旦那が子育てをしない、子供が言うことを聞かないなど、人間関係によりイライラする。

③予想外なことが生じる…台風が迫っている、突然リーダーに指名されたなど、自分のキャパシティを超える可能性がある出来事。

【解決方法】

①認知行動療法

・一つの考え方にとらわれない。例えば、○才までに結婚しなくては！などと、**“～すべき”と考えない**。固定観念にとらわれない。

②期待値を下げて落ち着きを

・期待が高すぎると、期待が脅かされたとき「何とかしなきゃ…」という焦りが強くなります。理想が高ければ高いほど興奮し、感情がコントロールしづらくなります。**「より現実的な」期待に思考を修正することが大切です。**

③お悩み整理法で頭を整理！

・焦燥感を抱いていると、やるべきことに手当たり次第行動してしまい、ミスが多くなります。すると、対処すべき問題が逆に増えて、さらに焦るという悪循環に陥ってしまいます。**優先順位を決めて着実にやるべきことを片付けましょう。**やらなくていい仕事を捨てましょう。

④マインドフルネスで脱中心化

・日常的に落ち着きがない、慌てやすい、焦りやすい、という方は感情に巻き込まれる心の癖がついています。早口で話す、時間や予定に追われるように行動する、不注意になりがち、という方は要注意です。

・マインドフルネスとは、大事なことに注意を向ける、という意味です。脱中心化とは、何事にもとらわれないことを指し、焦燥感に駆られたままの状態から解放されるために有効な方法です。

