



2021.10.25 瀬戸ひなご幼稚園園長 神戸洋美

コロナ禍でのストレス

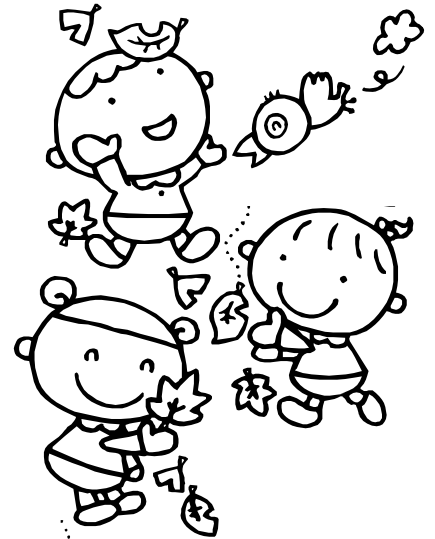
ここに来てやっと新型コロナウイルス新規感染者数が減少してきました。緊急事態宣言の中、とにかく人混みを避け、不要不急の外出をしないこと、休日は家族だけで過ごすようにと、ひたすら自粛生活を強いられました。一人ひとりの協力だけで、ここまで抑え込むことが出来た日本人は素晴らしい、本当に忍耐強い国民だと思います。それに比べて海外ではロックダウンという手法を取り、全ての動きを止めて感染者数を抑え込みました。

新聞に世界の新型コロナウイルス感染者数の折れ線グラフの比較表が出されます。日本は第5波こそかなり増えましたが、世界と比較するとずっと下の方で安定しています。ワクチン接種の加速も影響したと思いますが、それぞれの自粛だけでウイルスを抑え込むことが出来た日本は、世界から見れば驚きだと思います。

でも、その裏でかなりのストレスを感じていた人も多くと言われています。ある保険会社が行ったアンケート調査によると、コロナ禍で「ストレスを感じている」と回答した人は65.3%で3人に2人、女性は71.3%に達し、特に子どもを持つ「お母さん」は4人に3人(73.3%)が「ストレスを感じている」と回答したそうです。

お父さんが幼稚園に来ている間、ゆっくり息抜きが出来ますように、また家事や育児で大変な時は預かり保育も利用される等で、少しでもストレス解消のお手伝いが出来ればと考えています。お母さんの笑顔が子どもたちにとって一番うれしいこと。お母さんへのサポートは子どもたちの情緒安定につながります。

今後、また第6波が来ると予想されています。今後も感染予防対策をしっかりと行いながら、子どもたちにとって楽しい行事にチャレンジしていきたいと思っておりますので、引き続きご協力をお願い申し上げます。



コロナ禍でのストレス その2

コロナ禍でのストレスの続きです。実は私も8月下旬から9月中旬くらいまで、時々「じんましん」が出ていました。そう言うと、主人からは「お前がストレスなんてあるわけない。」と一蹴されてしまいましたが、新規感染者数の増加と自粛生活で、自分でも意外でしたが、私なりにストレスを感じていたようです。そうか、公職者としても出かける用事が全くない毎日で、毎晩主人と食事することが原因？それはさておいて、先日ある方の講演でこんな話を伺いました。

実は皮膚科のお医者様が治せないのが「じんましん」だそうです。特に「突発性じんましん」は、精神的なストレスから出るそうで、原因不明、決定的な治療方法がないとの事。私も市販の飲み薬で抑えましたが、ほぼ毎日出ていました。

お話の続きはこうです。ストレスが病につながるので、ストレス解消法として、『1日1回楽しいことを想像する、心の持ち方を訓練して鍛える、歌を歌う』ことで、自分でコントロールするしか方法がないとおっしゃいました。その話を伺って「ああ、だからか。」と思い当たることがあったのです。

私は1年おきにヤマハの音楽講師の方々と一緒に、東日本大震災の応援としてチャリティコンサートを開催してきました。今年はどうするかと悩みましたが、コロナで疲弊している皆様の心を音楽で癒したいと開催を決めたのです。座席数は半分にして、感染対策をきちんと行うことで準備を進めました。本格的に練習を始めたのが9月中旬頃。そういえば、そんな頃から「じんましん」はすっかり影を潜めてしまい出なくなったのです。もちろん、私の担当は歌。歌の練習がストレス発散となり治ったようです。

「人と一緒に音楽を作るのってこんなに楽しいんだ！」と実感しました。みんなで思いを共有しながら音楽をつくっていくことって、なんてすばらしいんだろう！」とストリートピアノ演奏で有名なハラミちゃんも著書『好きのパワーは無限大』の中で言っています。皆さんに笑顔を届けるために頑張ります！