

## 時間の使い方とメンタルヘルス ～今年度の新採カウンセリングを振り返って～



早いもので、今年もあと残すところ1か月になりました。まだまだ、ほっとした心持になれない日々が続くコロナ禍の中、皆様いかがお過ごしでしょうか？

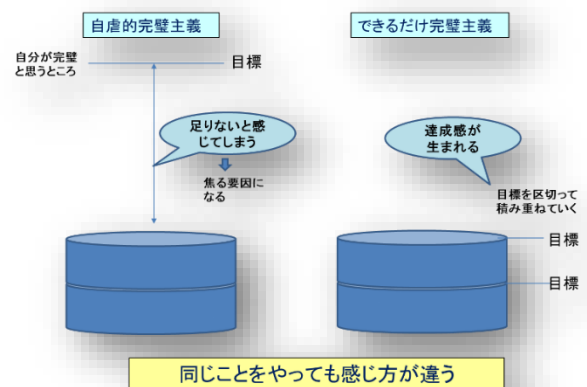
「学校の休業」で始まった令和2年度ですが、新採カウンセリング（巡回）も、完了しつつあります。在宅勤務、部活動の休業などがあった今年は、例年より「時間」に関わる悩みは少なくなるのでは、と予測しておりました。コロナ以前に多かったのは、「パートナー、家族との時間がとれない。」

「土日は疲れ果ててしまって眠るのみ。自分の時間がない。」という声でした。確かにそういった嘆きのような声は減ったのですが、「いざ時間があっても、有意義に過ごせていない。無駄に時間を使うことに罪悪感がある。」から始まり、「そもそも『教員』としての資格が自分にあるのだろうか、と立ち止まる時間があったため、考え始めてしまった。」という声も少数ながらありました。「自分の時間がない。」という悩みから、「自分の時間の使い方」に関する悩みにスライドした印象です。

物理的に「時間がない」悩みも「時間を有効活用していない」罪悪感も、その背景には、「焦り」があるような気がします。常に何かに追われている、という思いにとられることを精神科医の水島広子氏は「焦りグセ」と呼び、そういった「焦りグセ」の強い人に共通するのは「自虐的完璧主義」と指摘します。物事には完璧があると思っていて、それと比べて自分に「足りないところ」を探すから、いつまでたっても自分の思う「完璧」に到達できず苦しみます。「あれもこれもやらなければ」という感覚・焦りグセから抜け出すには、まず優先順位をつけ「今やるべき事」に集中すること。自分が自分に課した「『完璧』になるための条件」リストをまず棚上げし、「自分ができる範囲での完璧＝できるだけ完璧主義」を目指し、達成感を積み重ねていくことが大事なのだと思いました。

いつも「時間がない」と感じている	人に任せたいけれど、準備が面倒で結局自分でやってしまう
期日までに終わるかとしょっちゅう不安になる	自己啓発本を読んで「自分もやらなきゃ！」と気を揉む
「これさえ終われば」といつも追い立てられている	おすすめされた本を5冊買ったが、まだ1冊も読んでなく焦る
忙しさをデスクの整理ができずイライラしてしまう	「何かの役に立つはずだから資格や英語の勉強をしなければ」といつも焦っている
雑用ばかりで、自分の仕事に集中できない	転職で成功した同級生を見て焦燥感にさいなまれる

<焦りグセチェックリスト>



※参考文献 水島広子 (2018)『焦りグセがなくなる本』PHP 文庫

また、最近のSNS上には「こんな趣味や資格を持ち、毎日を充実させている」といった「私生活の充実」アピールがあふれていて、「自分はこのライフスタイルでいいのだろうか」と焦りを加速させてしまうのは誰にでもあることだと思います。そんな時は、思い切っているんな「やらなければリスト」の項目を一度全部手放して、「ぼーっ」と空など眺めてみてはいかがでしょうか？身体が疲れているとき、必要なのは「気晴らし」ではなく、「休息」です。「焦りグセ」の強い人ほど、「③気晴らし」に走りがちですが、自分の体力と相談しながら①⇒③の順番でこころと体を休ませてあげてください。



①REST 休息	休養・睡眠・栄養	
②Relaxation 癒し	リラックス・音楽・入浴・呼吸法など	
③Recreation 気晴らし	運動・趣味・遊び・旅行・自然／人とのふれあいなど	

疲労しているときは「休息」からスタート！

ストレスがいっぱいになると、大きな活動をするのは難しいものです。また、気分の良くなるきっかけ作りは、どんな小さなものでも、方向転換を促してくれる、素晴らしい効果があります。

(臨床心理士/公認心理師 小西 亜紀子)