

## 不安と呼吸 ～吐き出して手放す～

コロナの影響で、長引くマスク生活のために呼吸が浅く早くなっていることや心理的なストレスも増えたせいか、相談室で「パニック発作に苦しんでいる」と訴える方が以前より増えてきています。

### ◆ ご存じですか？「パニック発作」◆

パニック発作は、決して珍しいものではありません。ほとんどの人は治療なしでパニック発作から回復しますが、少数の人ではパニック障害に進行します。「動悸」「息切れ」「ふるえ」「しびれ」「冷や汗」「吐き気」「めまいやふらつき」「悪寒やのぼせ」「窒息しそうな息苦しさ」「胸の不快感」「現実感のなさ」「死んでしまうかもという恐怖」の様な症状が突然、発作的に始まるものをパニック発作と呼びます。症状は10分程度でピークに達し、「このまま死ぬのではないか」と思う程の強い恐怖や不安を感じます。辛い症状ですが、辛い命に関わることはありません。適切な治療を受けると症状は治まっていきます。

発作が出た時は、呼吸が不自然になり過剰に息を吸い込み易くなります。楽な姿勢をとり、息をできるだけ長く吐く事を意識して下さい。



参考 厚生労働省 HP「こころの耳」・「みんなのメンタルヘルス」

### ◆ ゆっくり深く呼吸できるようになる「胸郭」ほぐし ◆



出所 web eclat 「横隔膜をしっかり使ってマスク時代の「浅い呼吸」をリカバリー」 <https://eclat.hpplus.jp/article/64178>

### ◆ 誰かの不安をキャッチした時は…大事なのは発信力よりも受信力！ ◆

令和3年度の内閣府の世論調査では、77.6%の方が「日常生活の中で悩みや不安を感じている」と答え、国立成育医療研究センターの「コロナ×こどもアンケート」では子どもたち（小1～高3）の7割以上が何らかの「ストレス症状」を抱えているということでした。

子どもでも大人でも、誰かが悩みをうち明けてくれた時は、直ちに解決しようとするよりも、まずは「話してくれて嬉しい。これからもそうして欲しい。」という気持ちを伝えることが大事です。そして話を聞いていくと、気になることはすぐ質問したくなりますが、質問ばかりしていると尋問のようになってしまいます。ぐっところえて「聴く人」に徹し、どうしてもひっかかる事があるのなら「〇〇についてももう少し教えてくれる？」、「それってどんな感じなの？」と最後に尋ねると、相談者は自分の言葉で語る事ができます。我々「大人」は、学び、知識を貯め、しかるべきときにその知識を取り出し活用できるようにと、一生懸命心を砕いてきました。ですが、もやもやとしていて言語化できないような不安には、情報や知識よりも「静かに寄り添いホッとさせてくれる存在」が一番効くのだと思います。

前述のパニック発作が出てしまった時も同じです。辛く苦しい症状ですが、今までのご自身の手立てでは「すわり」が悪くなって来たというサインなのかもしれません。「一回立ち止まって！」という内なる声なのだ受け止め、その声を無視して突き進むのではなく、自分の本音はどこにあるのか、優しいまなざしをご自身に向けつつ、今どんな「栄養」が必要なのかを静かに自問自答するタイミングなのではないでしょうか。「自分の本音を問うことすらしてこなかった…いまさらどうすれば？」という方は、本音を映し出す「鏡」としてカウンセラーをご活用いただけたら嬉しいです。

【臨床心理士/公認心理師 小西亜紀子】