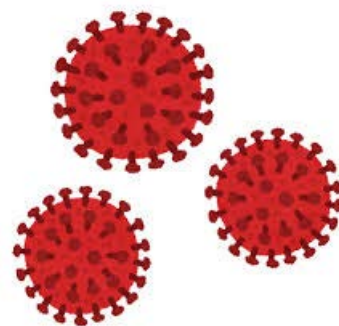


コロナ禍でうまく暮らすポイント33

David K. Reynolds, Ph.D.



感情を自分の意志でスイッチのようにON, OFできません。不安、心配、気が沈む、退屈、プレッシャーなどいろいろな感情が起こるのはこの時期では自然で、当然です。それらの感情に気づくだけでいいのです。気持ちを治そうとできない努力をしないでください。

ずっとしやすいのは何かをする行動です。小さくとも目標をやり遂げるために、行動する努力に焦点を合わせてください。そうすることが自分の人生を順調に続けられることになります。毎日決まった日課をつくと行動に向かいやすくなります。

うまく在宅する目標は、他の人たちを安全にして仕事が達せられ、座ったまま何もしないで過ごすのを避け、感情中心に陥りません。

1. 散歩やウォーキングは心身の健康にとっても良いです。同じ道順は慣れて安全ですが、別の道に変えると更に注意を払うかもしれません。家の形や屋根の色、通りの名前、駐車している車などを注意して見ます。通り過ぎる家々の庭に季節の変化を見つけましょう。

2. 食べるが増えるかもしれませんから注意を払って食事をします。

包装がしてある菓子類は包み紙を開けるのに丁寧に時間と手間をかけて、口に入れる数を減らすと、体重を増やさないかもしれません。

料理を盛る食器は小さめのものを選びます。私は、食べた終わった食物を脳が記録するのに必要な時間が多くとれるように、デザートを食べる前に食器を洗ってしまいます。その上、食器をきれいにしたご褒美としてデザートをおいしく味わえます。

3. ストレッチはゆっくりとていねいに、息を長く吐いて時間をかけます。体が柔軟だとさまざまな活動に取組める状態が保てます。

4. 経済的余裕があってもなくても、他の人たちにしてあげることを見つけてください。微笑みやユーモア、すれ違う人との挨拶、道や近隣周辺のゴミを拾う。地域の集会案内、セール商品などの情報はお金のかからない人に役立つ贈り物です。

5. 自分の体質を学んできました。どの薬が体にどう作用するか、ストレスや極度の疲労にどう反応するか、好きな食べ物や受け付けない味を知っています。病気の避け方も学びましたが、それでも時に病気になります。自分の体の波や好みは変化するので、あきらめずに新しいことを始めたり、再挑戦してみましよう。

6. 病気のとき、病状に合わせて、できるだけふだんと同じ日課をこなすようにします。弱々しく無力な病人として振る舞うのは簡単ですが、そうすると弱さや無力感をさらに招くことになります。気分がすぐれないときや病氣中に、他の人たちに役立つ小さなことを見つけてしてみましよう。

7. 他の人たちのために小さな贈り物を見つけたり、作りましょう。微笑みや相手を褒めるのは贈り物になります。人と談笑するのは心身ともに元気になります。

8. 良い教えは長期にわたって学び続けられます。他の人に教える機会を見つけましょう。手工芸、歌、計画、料理、家事のヒントなどを(技能にかかわらず)インターネットで他の人たちと学び合しましょう。

9. 修理業者を待ちわびるのは、自身の問題解決よりいらさらせませす。自分で直してみる方が一時うまくいか、失敗するとしても、じっと待って気になっているよりいいです。少なくとも、修理業者の仕事がしやすくなる準備をします(周囲を片付けておくとか)。

10. 周りの人たちに健康に気をつけていることを行動で示します。自分の健康や運動について人にくどくどと話さないように。年中不平不満を耳にするのはだれも好みませす。

11. 忘れっぽくなってきたら、外国語やコンピューターでべつのやり方など、なにか新しいことに挑戦してみましよう。ジョーク、人名、有名な引用文・格言、住所を記憶する訓練をします。年取るにつれ忘れっぽくなる自然な流れの有利な点と不利な点を考えてみるのはどうでしょう。

12. 今までにたくさんのことをするために効果的な方法を学んできました。
今が毎日の仕事をこなすのに新しい方法を試す絶好の機会です。長年やってきたやり方より新しい方法の方が良いかどうか、試した経験ではっきりするでしょう。はたきをかけながらダンスする、掃除機を反対の手でかける、今までしたことのない味付け料理をする。

13. 自分の所有する物をどう管理し維持するか今までの経験でわかっています。身の回りをシンプルにするのにもってこいときです。いらぬ衣類、電気製品、いろいろな道具類、本、そのほかの物などを寄付して他の人に役立ててもらえます。

14. 感情で押しつぶされそうになっても、時の経過で薄れ、切り抜けてきました。今までの経験から心の動揺があっても建設的な行動を続けられると知っています。
問題を抱えた人たちが助けとアドバイス求めて来たら、必ず自分の人生経験から例を出して、感情についての知恵を伝えてください。

15. 睡眠時間が多くとれ、睡眠が必要な楽しいことになります。運動や起きているときの建設的な活動は、睡眠をさらに心地よくします。三日坊主にならないように、起きている状態と睡眠のリズムをしっかり身につけます。就寝前の決っただんどりをつくります。快適な眠りのために寝具や寝巻き、照明、エアコンなどにお金を使いましよう。短い休息は自分にも周りの人にも良いです。

16. 半生の記録を書か録音して残します。他の人に役立つ経験に基づいた情報を残してください。誰かが人生の知恵の記録を見つけて役立てるかもしれませす。入手しやすい、人目を引く短い文の資料の形式をつくってください。

17. 記憶は訓練しないと失くなります。毎日、本やインターネットから面白いジョークを捜して憶え、他の人と交換ましよう。

18. 可能な範囲で外にでかけましよう。少なくとも近所を歩くとか、ショッピングをしたり、近くの公園や商店街を掃除したり、誰かに何らかの手助けに出かけます。

19. コロナ禍は服装革新の新しいチャンスです。快適できちんとした清潔なものを着ましょう。新しいスタイルやサイズで試してみて、周りの人たちに新しい服装をどう思うか尋ねてみてごらん下さい。

20. コロナウィルス前は仕事で毎日が成り立っていました。週末はたぶん平日と違っていたでしょう。また晩と朝も違っていました。休日や休暇は勤務日とはまったく別になっていました。

今は目標を持った毎日の計画が役立つでしょう。決まった予定なしで、次になすべきことの詳細を決め続けなくてはなりません。柔軟に健康志向で毎日の枠組みを決められるのは朗報です。毎日ちょっとした整理整頓も加えます。

21. 親孝行をする好い機会でもあります。お元気なら、買い物とか、医療面での手助け、診療所への送り迎えは心強い助けになるでしょう。定期的な交流に感謝されるでしょう。亡くなっていたり、遠方に住んでいるなら、近所に助けを必要とする高齢者がいるかもしれません。近所で親を介護する人は短時間でも話を聞いてもらいたいかもしれません。

22. 毎日少なくとも一つ、なにか仕事をやり遂げます。手紙を書くとか、「ありがとう」をノートに記す、スカートやスラックスの裾かがり、雑草取り、引き出しや戸棚の片付け、他の目につくことなどをして、その日を振り返って、少なくとも一つは、やり終えたと見てとれるようにします。

生きている毎日をうまく使うことが自分の人生をもたらします。

23. 面倒くさは面倒を生み、食べ過ぎは食べ過ぎをもっと加速させ、だらしなさはさらに汚れをふやします。悪癖が開花する前に、悪い癖をつかまえて止めましょう。

24. 今、自分を助けてくれている人たちや過去に支えてくれた人たちに必ずお礼をします。年を重ねるともっとたくさんの支援が必要になります。医者、看護師、郵便配達の人、ごみ収集人、自転車や自動車修理工、スーパーマーケットの店員さんなどの支えてくれている人たちに小さな贈り物や「ありがとう」のメモでお礼を伝えましょう。もちろん、家族一人ひとりの助けは同じく感謝に値します。

25. 他の何よりも感情を強調する風潮にあらがうあなたの影響力をぜひ使ってください。昨今の人たちは、行動をとる前に、自信があつて、やるきがあつて、なんとしても不快感は解消すべきと信じています。毎日がより良く送れる以前に、苦痛な感情は薬や瞑想、ダイエット、他の神秘的なテクニックで克服されなくてはならないと信じているのです。なにがもつともで、正しく、美しいかは気分良く感じるかのたった一つの目的のためです。感情が、必要な行動より優先される時代の文明は下り坂です。今の私たちの富は、感情が快くても不快でも、なすべきことをうまく行なう人々によって築かれ維持されてきました。他の人たちにこの真実を思い出してもらおうよう、ぜひ伝え続けてもらいたいです。

26. ことばを自分の知識と経験とでじっくり比較するのが深く考えることです。近頃、じっくり考えるということはほとんどありません。人々は情報ビットから情報ビットへと大急ぎですいすい飛び回っているようです。年齢とともによく考え、以前より深いレベルで世の中を理解する時間があります。最近の一時的な流行や流行語は年配の人には求められません。私たちは他の人たちに深く考えた知恵を伝える責任感を感じます。

27. 人は同じように、気にかけている人や世話をする人たちもいつか病気になり、死ぬでしょう。自分が去ること、他の人を去らせる準備をしてください。痛みが和らぐことをしてください。コントロールできない悲しみを受け入れてください。病気に対してできることをし続けてください。でも体が弱ることで人生を巻き添えにしないように。輝ける生きがいのある一瞬を見つけてください。一瞬は感謝して常にそこにいますからみつけたら、一瞬にお礼をしてください。

28. 死の準備をします。埋葬の手はずを整えておきます。遺言書(他の人に残す最後の言葉とか)、遺品目録を書きます。

29. 日常内観(1、していただいたこと 2、して差し上げたこと 3、ご迷惑をかけたこと)を毎日します。

30. 目標に向かった進みは遅く、小さな一歩だとしても、you CAN do 自分ができる行動を強調します。

31. すべての夢を実現して、すべての目標を達成するために生涯を送るわけではないと認めましょう。どの本も読み終え、遠い場所のどこでも訪れ、限りない富を得て、永遠の名声を博し、あらゆる運動競技の記録を破ることはないでしょう。今日を感謝して、今日一日が申し分なし。「日々是好日」。

32. ある意味たくさんの自由時間があります。一番の喜びをチェックします。今したら嬉しいが、一時間後に同じようになりかえすと退屈で面白くない。特に面白い動きをきっかけとして使います。いつもの決まったことで毎日のほとんどもを満たすべきです。仕事を終えた自分にごほうびを。

33. 食事を楽しくする時間ももてます。食材をきざんだり、皮をむいたりして準備します。健康的な活動を続けましょう。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)