

# セルフケア

今回は、『セルフケア』についてお話させていただきます。

今年の夏は、猛暑中の猛暑でしたね。皆様の体調はいかがですか。明日の予想最高気温を見ながら予定と自分の行動プランを決めたり、熱中症対策のグッズを用意したり、まさに“セルフケア”を実践しながら夏を乗り切られたのではないかと思います。

## ♡セルフケアの難しさ



『セルフケア』とは、私たちが自分自身でできるケアの事です。前回のコラムで紹介されたストレス解消法のコラムで紹介された対応方法に「私」と主語をつけてみてください。

「私が、運動する。」「私が、音楽を聴く」「私が、お風呂に入ってゆっくりする。」

ちょっと窮屈な感じはありませんか。なぜでしょう・・・癒しのはずなのに。これが、『セルフケア』の難しいところです。ケアが必要な自分、自分のための行動と向き合い、自分の状況を認識し受け止めなければならないので、窮屈さを感じやすくなるのではないのでしょうか。人は、過去や未来、もしくは他者の事を考えるのは得意ですが、今この自分に焦点をあてることは難しいと言われています。ですから、今この自分と向き合う『セルフケア』は難しいのです。

## ♡コンパッション



逆に、他者や可愛がっているペットなどに対しては思いやりや、やさしい気持ちを抱きやすいという方もおられるかもしれません。そうした皆さんには心当たりがあるかもしれませんが、人が他者を思いやる時、その人には細やかな気配りや少しばかりの勇気が出て、少々のはたか動じず受け止めることができる気持ちの状態となります。こうした心の状態のことをコンパッションと呼び、人間が進化する過程で身につけた新しい脳や心の仕組みとして近年注目されています。この気持ちを自分自身（セルフ）に向けることをセルフ・コンパッションとよびますが、これもストレス対処の鍵になる要素のひとつです。最近の研究では、コンパッションな気持ちの状態は練習を重ねることで誰でも育んでいくことができることがわかってきています。コツは無理なく続けられる工夫と、想像力を発揮することです。是非、日頃ご自身がコンパッションを発揮している場面や時間を思い出したり、あなたが日頃尊敬している人物のことを思い浮かべたりするなどして、そういった気持ちをより身近なものにいただけると、セルフケアもしやすくなるかもしれません。

## ♡セルフモニタリング



そして、『セルフケア』を行いやすくするコツのひとつは、日ごろからセルフモニタリングを行う事です。セルフモニタリングでは、自分の行動や考え、感情を自分で観察し、記録してみます。セルフモニタリングすることで、日頃のストレスに自分で気づくことができ、『セルフケア』につなげやすくなります。その時、ストレスが小さければ小さいほど対処しやすくなります。

ストレスが小さければ、対処方法の主語を「私」としても、すこし気軽にできる対処方法があるかもしれません。そこにコンパッションを少し付け加えれば、思いやる対象に自他の区別がなくなり、「私」は「私たちが」と、より普遍的なケアの必要性につながるかもしれません。誰にとっても毎日、観察記録をつけるようなことは現実的には難しいです。「イライラすることが増えたな」「なぜか集中できない」というようないつもと違う自分を感じた時には、スケジュール帳を見直して、まずは身近な自分自身のストレスのチェックをしてみてください。

仕事が忙しい人、仕事と介護や子育てを両立されている人、管理職の人、仕事や生活の環境は人それぞれです。そして、ストレスに耐える力も人それぞれです。同じように、どんな人であっても、自分なりのストレス対処は日常生活の中で実践していくことは欠かせません。ですから、ぜひ、主語に「私」をつけてみて、一番身近なところにある、あなた自身が癒されるとおきの「セルフケア」をみつけてみましょう。