

社会の変化と心

ここ2年ほど、コロナ禍により私たちは社会生活のあらゆる場面でさまざまな変化を経験しました。人は環境の変化に適応しながら生きていますが、今回のように危機感が伴う状況下で、これまでの世界観や価値観を揺さぶられながら、急速に変化への適応を余儀なくされたことは、精神的にも大きな負荷がかかる体験であったといえます。周りの人も我慢しているのだから、と向ける場のない感情を抱えながら日々を過ごしてきた人も多いのではないのでしょうか。

懸命に適応しようとした結果、人によっては、急に何もやる気が起きなくなったり、訳もなく悲しくなったり、人に優しくなれない自分に落ち込んだり、苛立ちや怒りを感じやすくなることがあります。怒りも人に備わる大事な感情ではありますが、もし、他者に対して激しい憤りを覚えるような時は、一呼吸おいて、怒りや苛立ちの背景にあるものをゆっくり自分に問いかけてみることをお勧めします。自覚していた以上に我慢してきたことや頑張ってきた自分に気付くかも知れません。具体的なことが思い浮かびましたら、もう一段階掘り下げて、その奥にある気持ちを探してみましょ。心の奥に隠れている気持ちや思いに気付くことで、固まっていたものが少し解けてゆとりを取り戻すことがあります。一方、気力が湧かない人は、自分を責めず、陽光や温もり、お茶の香りや肌触りの良い衣類など、心地よさを感じることを大事にしてみましょ。

また、子どもは、一見すると元気でも、与えられた枠組みの中で大人の様子を見ながら我慢を重ねている場合があります。社会の変化の中で、ストレスや我慢の累積により抑圧された感情は、時として、立場や力の弱い存在に向けられやすくなりますので、家庭や学校、地域で子どもを見守り支えていくことが望ましいです。