

## 新コロナの影響

### 見通しが立たない

- ・いつ自宅待機になるか不安
- ・なかなか見えてこない  
周りの不安な様子を見てしまうと  
巻き込まれる  
早く終わってほしい
- ・普段マスクをするが、  
ストックがなくなってきて不安

### 飲酒量の増加

ストレスからかひとり酒が増えている

### 感染源になる不安

- ・マスクづくりにまわっているが、  
それを人にあげると  
加害者になるのではないかと不安

### 在宅ワークの良し悪し

- ・完全在宅でストレス減  
⇨集中し続けるのが難しい

### やるべきことができない

- ・やりたいことを後回し  
コロナですます美容院にいけてない
- ・家の賃貸の契約更新、  
火災保険の手続きができていない  
先延ばしするべきかどうか、  
コロナで判断が難しい

### 「不要不急」がわからない

- ・不要不急のラインがわからない  
「批判されるのでは？」と不安が増す

### オンライン化

- ・今日はWEBが上手くいくか不安

### 居場所がない

- ・イベントの予定が中止  
オンラインで参加できるが  
直接、人と会って話がしたい  
つらいというか  
だんだんモチベーションが下がる感じ
- ・デイケア、地活がコロナで閉鎖  
行く場所がない
- ・自助会を開催するとSNSで批判される  
⇒何週間か引きこもって、SNSに依存  
⇒励まされたり、傷つけられたり  
⇒居場所を変えてみているがストレス  
⇒睡眠バランス崩れる

### 感覚過敏の問題

- ・マスクの感覚が嫌い（イヤホンも苦痛）  
代わりにストールで代用していたが  
さすがに人の目が厳しくなってきた  
大きめのマスクでゆるっと着用している
- ・外に出るのが気持ち悪い  
手足がビリビリしてしまう  
水に触れるのが苦手なので  
手洗い重視と言われているのに洗えず、  
コロナの対策と反してしまう

### 生活ペースの乱れ

- ・感染者が出てヘルパー派遣が止まり、  
1か月間ヘルパー無しで生活をまわす  
自力だと家事が延々終わらず疲弊するか  
逆に振り切れて掃除ハイに拍車をかける

### 「適切な距離」がわからない

- ・コロナにおける対処法が  
保たれてない状況を町で見ると  
「ソーシャル・ディスタンス」と  
頭の中で唱えてしまう  
⇒ガチガチしたらいけないと思いつつ、  
バランスがとれていない  
⇒自分自身がちゃんとできているか  
考え続けてしまう

- ・距離を空けてはいるが  
人との会い方がわからない

### 「ハイ」になっている

- ・いつもと同じ引きこもりだが、  
非常事態でハイになっている  
=震災の時のような高揚感  
⇒真夜中の掃除  
・買い物すぎで宅配増加が止まらない  
・布マスクの手作りにはまり「手芸ハイ」  
⇨風呂に入れないのは変わらず、もっとひどい

## 障害・特徴とのつきあい方

- ・発達障害をどううけとめてよいか  
自分を認め切れていない  
どう認めたらよいかわからず困っている  
最近忘れ物がひどく、毎日困っている  
診断をうけてないが行かないとダメなのか？
- ・伝えたいことがあるが、  
伝えると承認されなくなることへの不安

- ・最近、発達障害の診断で服薬  
困りごとはたくさんあるが、これまで気づいてなかった  
気づいてても上手く言えないので困っている  
疲れ、困りごとに気づきにくい／倒れるまでやってしまう  
優先順位つけられない／ひらめくけど結果的に何もできてない  
時間守れないので、約束をしないようにしている  
おっくろ／難しいと考え過ぎてしまう  
⇒結果的に先延ばしでやらずに逃げ切ってしまう  
⇒自分の特性がまだわかってない。  
わかるようにしたほうがいいのか？

- ・周りが気になって緊張しやすい  
人と程よい距離を取りたい  
距離をとっていると「仲良くしないのね」  
と思われることがたまにあるので不安
- ・4月の新しい人間関係をこなせるか不安
- ・春一番の風が強く、音に敏感なので不安

- ・事務仕事が増え  
先延ばしの癖や不注意で大変  
細かいところにこだわり、業務が遅れる  
気分のムラもある  
競争のなかで勝てないしんどさ  
⇒人に任せ、服薬してよくなった  
どう自分らしさで生き残るかが課題