

最近の不安・困りごと 第169回 2020.5.11. おとえもじてWEBミーティング

新型コロナの影響

通院できない

- ・クリニックに通う回数が減って不安
WEB診療にしないといけないのだろうか
- ・診察もなく吐き出せない⇒鬱状態がGWまで続いた

コミュニケーションのための情報の不足

- ・在宅勤務になり、目の前に上司がいいため、「困っている」と言っていないタイミングがわからない
⇒不安で体調がどんどん悪化
- ・大学院の授業がオンライン
音声だけのときは自分のうなずきが先生からは見えず、先生がこちらの反応を待ってしまい、コミュニケーションがうまくとれないことがある
- ・オンラインだと大学院の研究室の先輩と雑談ができず、ストレスがたまる

業務上の感染リスク

- ・テレビ取材が家に来た
在宅勤務をしていても家の中に初対面の他者と機材が自宅に入ってきたら意味がない気がした
- ・職場で発熱者が出ると、感染の恐怖と共に、発熱者に優しくできない自分にもやっとする
⇒「もっと仕事が増えたらどうしよう」という不安の中、まわりが許してくれないので働かねばならないが、自粛の意味があるのか

爆発

- ・もともと在宅気味だったがコロナでますます人と関わらなくなり、夫や家族にあたってしまう
- ・やりたいことが見つからず悶々、いらいらしている
- ・寂しさで爆発して物を投げた⇒発散がうまくできない

生活ペースの乱れ

- ・生活リズムが崩れ、食事つくれず風呂も入れない
立て直しが大変
- ・バイト先が閉鎖し、無職になり家でずっと引きこもり
外出は通院ぐらい。買い物もほとんどいらない
スマホをいじるか寝てるかで、食事を作る元気もない

心身の不調

- ・新型コロナの件で体調を崩し、4月は全減
- ・ニュースで不安を煽られ過呼吸になり救急車を呼んだ
胸が苦しくて息ができず、いまだに圧迫がある

インターネット依存

- ・在宅勤務でネット依存症が強まる
これまではネットが繋がらない場所で作業してきた
⇒現在、メ切ギリギリで大慌てで仕上げている
- ・ネット依存があるので家にネットを引いてなかったが、一時的に家にネットを入れることになる
⇒依存がひどくなり、ネットが寝るかになってしまう

居場所がない

- ・セミナーやイベントに通うというこれまでの発散方法がなくなり、ネット上で言葉を交わすのが大変
⇒ズームで顔が見えないのはいいが、自分の本音を出すほど誰かを傷つけるのではないかと悩んで眠れなくなる
- ・友人がときどき遊びに来てくれて、一緒にご飯を作って食べるが、それ以外は誰にも会わない
⇒もともと引きこもりがちだったのが、外でのイベントや散歩が全くできなくなり悪化
- ・自助会ミーティングがなくなり、人とのつながりがほとんどない
⇒寂しさが襲い、パートナーに依存

障害・特徴とのつきあい方

- ・自分に生じている問題・状況・感情を把握したり、自分が困っていることを自覚するのに時間がかかるため、問題が大きく深刻になりがち
⇒意識的に当事者研究会に参加したり、ブログ、SNSに書いたり、人に話して、言葉にするように心がけている
- ・気温の上下で暑い寒いを感じるが、着替えまで行かずにそのまま困っている