

危機に直面している状況の中でパートナーと健康的な関係を保つ



困難な時期にパートナーとの関係を上手に管理するためのヒント

今、私たちはストレス、不安、苛立ち、退屈さを感じる困難な時を迎えています。こうした感情がパートナーとの関係の上に対立をもたらすことがあります。自宅待機令の結果、離婚率が増加したという報告もいくつか見かけますが、一方で、多くの人々は危機の中でもパートナーとの関係を健康的に保つ方法を見つけられています。

その方法について、役立つヒントを以下にいくつかご紹介します。

- **思いやりを持つ。**あなたのパートナーは、イライラしたり不機嫌になっていませんか？相手の立場に立って理解するように努めてみましょう。パートナーがいつもよりもイライラしたり感情的になることが多いなら、それは、今経験していること、または最近経験したことによるストレスへの反応かもしれません。思いやりをもって、相手の視点からものを見るように努めてみてください。
- **自己認識(セルフ・アウェアネス)。**しっかりと自分を見つめ、自分のニーズに目を向けましょう。ストレスを感じていたり、きちんとした食事や運動、十分な睡眠を取って自分自身をいたわっていないと、心の健康に影響することがあります。あなた自身の健やかさがバランスを失っている時は、ちょっとした一言にも言葉以上の意味を感じて過剰に反応しがちです。心の健康を保っていれば、口論をユーモアで和らげることさえできるのです。笑いは確実にストレスを軽減してくれます。
- **一人の時間を作る。**多くのカップルは、それぞれが相手とは異なる趣味や楽しみを持っています。お互いが別々に自分の活動を楽しむ時間を作ると、ストレスの軽減に役立ちます。例えば、パートナーがジョギングを楽しんでいる間、あなたは読書やヨガ、その他の趣味を楽しむなどです。自分だけのスペースが必要であれば、そう伝えましょう。また、相手がスペースを必要としているときには、そうさせてあげましょう。
- **新しいことを始めてみる。**米国心理学会は、健康的な関係を保つために、パートナーと新しく楽しい方法でつながりを維持することを推奨しています。これはCOVID-19禍の中でも同じです。パンデミック下にあっても二人で一緒にできることのアイディアを、以下にいくつかご紹介します。
 - 「デートナイト」を計画する：手料理かお気に入りのレストランからのデリバリーでディナーを楽しみ、近所を一緒に散歩して、ソファで映画鑑賞をしてはいかがでしょうか。
 - 思い出を振り返る：古い写真に目を通して整理する良い機会になります。二人でスクラップブックを作ったりするのも良いかもしれません。
 - ビデオパーティーを開く：ビデオ通話を通して家族や友人たちを招待し、ジェスチャーゲームやオンラインのカラオケ、歌や踊りを披露する会などを企画します。

- **サポートを示す:**ちょっとした優しさが大きな違いを生むことを忘れないでください。日常生活の中でパートナーへの感謝を伝える小さな努力は、大きな違いを生みます。
 - 食料品の買い物に行ったら、パートナーが大好きなスナックも買ってあげましょう。
 - 朝数分早く起きて、相手が起きたときにコーヒーができてるようにしてあげましょう。

対立が一線をこえてしまったら

あなたにはパートナーの行いについて責任がないことを覚えておくことも重要です。暴力や脅迫は決して容認されるものではありません。パートナーのストレスが一線をこえている場合は、助けを求めてください。家族、友人、近所の人などに知らせます。ホットラインに電話をするか、安全にアクセスできる場合はオンラインで、暴力被害者をサポートするサービスを利用してください。お住まいの地域のサービス（シェルターやカウンセリングなど）が開いているかどうかを確認し、可能な場合は連絡して支援を得ます。暴力を受けたために緊急の支援や医療上の処置が必要なときには、警察または救急医療サービスを呼んでください。

出典:

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

文: © Amplified Life

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの外来治療室および緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は予告なく変更される場合があります。従業員支援プログラム(EAP)のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2020 Optum, Inc. All rights reserved. WF998385 202892 052020 OHC