

新型コロナウイルス感染症に関するこころのケア ～人とのつながりを大切に～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、令和2年4月から5月にかけて、全国に緊急事態宣言が発令され、外出の自粛など広範囲にわたる行動変化が求められました。緊急事態宣言が解かれた今もなお、新たな感染者が報告されるなど予断を許さない状況が続いています。目に見えないウイルスに対して、不安や恐怖、ストレスを抱えながら生活されている方も少なくないのではないのでしょうか。

長期にわたる自粛活動や、これまでとは異なる生活のリズム、今後の見通しの持ちにくさといった状況は、我々の生活やこころの健康に影響を与えます。こうした生活の変化がストレスとなり、イライラや怒り、頭痛、だるさ、気分の落ち込み、意欲の低下、食欲不振、不眠などの反応が生じる場合があります。こうした反応は、現在のような状況では起こっても不思議ではないですが、長引く場合には注意が必要です。例えば、気分の落ち込みや食欲不振、不眠が2週間以上続く場合は、うつ病などこころの病気にかかっている可能性がありますので、精神科または心療内科への受診をお勧めします。

先行きが不透明な状況では、根拠のないうわさが広がりやすくなります。実際、この度の新型コロナウイルスについても、感染された方や濃厚接触者、医療従事者、その関係者のご家族などへの不当な扱い、誹謗中傷、風評被害などの問題が生じています。経済的な影響も深刻で、解雇や倒産などの問題が生じており、絶望感や孤独感を強めている方も少なくないと推察されます。

ストレスへの対処では、その感じているストレスに対して、自分なりにうまく対処ができるかどうか、対処できると思えるかどうか重要です。「あれもこれもできない」という状況ではストレスがたまり続けてしまいます。いまの生活の中で、「できることは何か」、「できていることは何か」にも注意を向けることが大切です。また、決まった時間に寝て起きる、バランスのよい食事をとる、適度に運動するなど生活のリズムを整えることも、こころの健康には大切です。

これからは、第2波への警戒に加えて、3つの密（密閉、密集、密接）を避ける、咳エチケットやこまめな手指消毒、換気などの感染症対策、「新しい生活様式」を取り入れ、就業や学業形態など多くの変化が予測される中での生活を送っていくことになります。

こころの健康にとって、自分だけではなく、誰もが同じ状況の中にいるという視点を持つことは大切ですが、しんどい時やつらい時、身近にいる方の様子がいつもと違うと感じた時は、一人で悩みを抱え込まず、精神保健福祉センターなどにご相談ください。身近に相談をする相手がいない場合には孤独感を強め、次第に孤立へと追いやられてしまう危険があります。すぐの解決にならなくとも、一緒に対応を考えることで気持ちが整理される場合があります。安心・信頼のできる人とのつながりを持ちながら、この状況に向き合っていきましょう。

広島市精神保健福祉センターのホームページにも、新型コロナウイルス感染症に関する情報を発信していますので、よろしければご覧ください。

令和2年6月1日
広島市精神保健福祉センター
所長 皆川 英明