

新型コロナウイルス感染拡大と心の健康について

新型コロナウイルスの感染により命を落とされた方に心からお悔やみを申し上げるとともに、いままさに感染しておられる方々や、不安におのっている方々にお見舞いを申し上げます。またこの中であって、人の健康・安心・安全のために奮闘しておられるすべての方々に、感謝を申し上げます。

感染拡大を防ぐには、感染症や公衆衛生の専門家による的確な判断、政策担当者の適切な判断、そして市民ひとりひとりの適切な行動が必要です。それと同時に、多くの人が不安に陥っている現状で、わたしたち日本精神衛生学会としては、心の平安を少しでも保つ方策についても考えたいと思います。ウイルスや病気を正しく恐れ、無用のストレスに陥らないことが大切です。

1. 自宅隔離など行動制限が続くと、誰でも、不安・抑うつ・絶望・怒りなどの気持ちが強まることがあります（ただし程度には個人差が大きい）。親しい人との対話を増やすだけで解消できることもあります。あまりに続く場合には心の専門家に相談することも有益でしょう。

2. 最新の情報を確かめたいのは当然ですが、感染者数などの情報に繰り返しさらされると、心が少しずつ傷んできて、イライラや不安が生じてきます。しかも中には、不確かな情報やフェイクニュースもあります。テレビやインターネットでこれらの情報にたくさん触れている人は、使用時間を自己制限することも有益です。自治体などが公表する具体的で確かな情報は、大切にしましょう。

3. 正体不明の悲しい出来事（今回の場合は感染）を目の前にすると、それを誰かの責任にしたいくなる気持ちが、無意識のうちに起こるものです。ことに感染症の場合、社会のために個人の自由を制限するのもやむを得ない（社会防衛）という考え方は、（あくまで局面によっては、ですが）正当な面があります。しかしこれらの結果として、特定の人を過度に責めたり、感染者や周囲の人を差別したりすべきではありません。過去には精神疾患・ハンセン病・エイズのような病気についても、同じような現象が起こったことをわたしたちは知っています。自分のこうした気持ちを自覚した上で、適切に判断したいものです。

4. 外出が制限されると、もともと心の健康問題や障がい、家庭内の問題などを抱えていらした方々は、とりわけ負担が大きくなりやすいものです。ひとりで抱え込まず、SOS を出すのをためらわないこと、そして周りの方が困っている方の存在に気づいて声をかけることを、心がけましょう。

5. 体と心は別々のものではありません。行動が制約されている中でも、適度に体を動かし、バランスの良い食事を確保し、不要の刺激を避けて睡眠を確保し、規則的に生活する心がけは、心の平安のために有益です。

言い尽くせないこともありますが、いま大事にしたいことは、自分の思いに気づく、それを適切に表現する、情報に振り回されず現実的な判断をする、周りの人とのよい交わりを維持する、といったことにまとめられます。

現状は、大きな自然災害やテロに直面したときと似た点があります。こうした経験をいくらか重ねてきたわたしたちは、そこから得た智慧を活かして現状と向き合うとともに、それぞれの持ち場で奮闘している方々をねぎらい、互いにいたわりあいたいと思います。

2020年4月10日

日本精神衛生学会理事長 影山 隆之