

～新型コロナウイルスにふりまわされない 誰にでも起こる心の不調との向き合い方～

に、「心の不調と向き合い方」について、講演をご依頼していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となりました。

今後も続くことが予想される「コロナ禍の生活」のなかで、少しでも不安を減らし、こころの病気を防ぐヒントについて、教えていただきます。



この負のスパイラルを断ち切るために、まずはマスク・手洗い・3密回避の感染予防の基本に徹して新型コロナウイルスの感染症を防ぎましょう。そして、引き起こされる「不安」に振り回されないように周りの意見を聴きましょう。周囲はあなたを支えてくれます。最後に「偏見・差別」に対しては確かな情報に基づいて行動しましょう。みんなが社会を支えている主役ですから、すべての人をねぎらい、敬意をもって接しましょう。

人類が誕生した大昔から、私たちは夜行性の大型捕食動物から身を守るために集団を作り、支えあってきました。しかし、私たちはその集団の豊かさを追求するあまり、今や化石燃料や原子力から莫大なエネルギーを消費して地球環境を破壊する存在になってしまいました。新型コロナウイルスの発現は地球環境破壊と密接に関係し、今の感染拡大は肥大化した人の経済活動によっています。新型コロナウイルスの流行は人の抑制を欠いた活動に対する警鐘なのかもしれません。いま私たちは地球環境の破壊

的活動から持続可能な開発目標（SDGs）に切り替える岐路に立たされています（SDGsやグリーン・ニューディール政策だけでは達成できないという諸説もありますが）。コロナ禍の対処として、「〇〇をしてはダメ」「〇〇をください」と言われると、既に圧迫感の中であって、ますます気持ちが萎縮してしまいます。そこで感染防御に積極的な気持ちになれるように広い視点から、この芦別の豊かな自然を守り、個々人が環境破壊や地球温暖化を阻止するために「エコバックを持っているよ」「節電しているよ」「マスクをしているよ」と全芦別市民が世界中の人たちと連帯していると思ってみてはいかがでしょうか。

○医療相談／中野記念病院医療相談室 ☎22-2196
「初めて受診するときはどうしたらよいのかな？」など、受診に関するお困りごとがあれば、医療相談室にお電話を！専門のソーシャルワーカーが対応してくれます。

自分ではどうにもできないような、大変な経験をしたとき、気持ちやからだや考え方に影響が出ることがあります。

◎気持ちの変化

- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・あのおときああしておけば良かったという自責感
- ・投げやりになる
- ・他人に対して怒りっぽくなる
- ・不安・緊張が高い
- ・誰とも話す気にならない

◎からだの変化

- ・疲れやすい
- ・目まい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、胃痛
- ・食欲不振や過食
- ・夜眠れない
- ・同じ夢を繰り返して見る

◎考え方の変化

- ・考えがまとまらない
- ・同じことをくり返し考える
- ・記憶力が低下している
- ・皮肉な考え方になる

このような状態が数週間続くことがあります。大変な経験をした時に、多くのかたに起こる正常な反応です。

このようなストレス反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。



●詳細／健康推進係 ☎27-7365

地域の精神科医からのメッセージ



世界中が直面した新型コロナウイルス感染症の脅威。学校が休校になったり、勤務形態の変化、お祭りやイベントの中止など、私たちの生活スタイルが大きく変わりました。

この1年間の急激な生活の変化に気持ちが追いつかないかたも多いのではないのでしょうか。

昨年3月に、中野記念病院院長 古瀬 勉先生



医療法人仁恵会
理事長
中野記念病院
院長 古瀬 勉

新型コロナウイルスの感染は首都圏で2度目の緊急事態宣言が発令されてもその勢いは収まりません。コロナウイルスは身体への直接的被害に加えて、間接的被害として社会活動にも大きく影響を与え、倒産・廃業・自殺等の増加をもたらし、私たちに暗い気持ちにさせています。

日本うつ病学会は新型コロナウイルス感染に伴うストレスを3つに分類しています。

まずはコロナウイルスによる「疾病」としての第

1の感染症ストレス、次に感染に対する「不安や恐怖」が伝染する第2の精神的ストレス、最後にこの不安の拡大から生まれる「差別や偏見」などの陰性な心理状況としての第3の集団心理ストレスです。

1月10日付けの朝日新聞のアンケート調査で、コロナウイルス感染症で心配なのは「健康より世間の目」67%とありました。

新型コロナウイルスの変異株も次々と報告され、私たちの不安は募る一方です。このような状況で、どう対処したらいいのか考えてみましょう。

実は上記の3つの「感染症によるストレス」は負の連鎖として繋がっています。今のところコロナウイルスに対する特効薬はなく、ワクチンの効果も明確ではありません。しかもコロナウイルスは災害のように目に見えません。見えないことが多すぎると、「不安」が増強します。肥大化した不安は「差別」を生みます。差別されることが怖くて、体調不良を隠します。その結果「病气」の拡散を招いてしまいます。

こころの相談窓口

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響に関して、不安や疲れを感じているかたがいらっしゃるのではないのでしょうか。気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。困っていること、悩んでいることなどお気軽にご相談ください。

名称	電話番号	受付曜日・時間 (年未年始を除く)
芦別市健康推進係	27-7365	月～金・8:30～17:15 ※
滝川保健所健康支援係	0125-24-6201	月～金・8:45～17:30 ※
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121 (代表)	月～金・9:00～17:00 ※
こころの電話相談ダイヤル (匿名で相談可能)	0570-064556	月～金・9:00～21:00 土、日、祝・10:00～16:00
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳電話相談」	0120-565-455 (通話無料)	月、火・17:00～22:00 ※ 土、日・10:00～16:00

※祝日を除く