

2020 年 4 月 18 日

(株) ジャパンリスクソリューション

新型コロナウイルス感染症による不安・ストレスに注意を

4 月 7 日に 7 都道府県に発令された緊急事態宣言が、4 月 16 日に全都道府県に拡大適用されることになりました。期間は 5 月 6 日までとなっていますが、今後の動向は予断を許しません。日本中が閉塞状況になる中、国民の心の健康確保が非常に重要になってきます。ある大手システム企業において、半月間、自宅でテレワークに従事していた若手社員（独身、アパート住まい）がうつ病を発症し、勤務継続不能になったという事例が当社にも報告されています。原因は狭い自室で作業を続けて鬱屈した精神状況が続いたことです。いま多くの都道府県では学校閉鎖、店舗休業、自宅作業奨励等こころの健康にマイナスの影響を与える環境が整いつつあり、これから全国広範囲にわたって、同様な症状がでる危険性が高まっています。私たちはどのように対処すべきか？ 当社コンサルタント**南幸恵**（公認心理士 / 精神保健福祉士 / キャリアコンサルタント）が新型コロナウイルス禍における不安・ストレスにどう対処していくか解説します。

はじめに

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行が始まり、わずかな期間でパンデミックと言われる世界的な流行へ、そして日本でも緊急事態宣言が出される事態となりました。

現在、世界中で様々な対策がとられていますが、未だ十分な治療や検査が実施できる状況にはありません。感染の集団発生は国際的には災害の一つとされ、テロや戦争、自然災害と同様にこころの問題を引き起こすことが知られています。

未だかつて経験したことがない状況に、不安やストレスを感じている方も少なくないでしょう。

- ・ いつまで続くのか、収入が減り、生活はどうなるのか…。
- ・ 自分が、家族が、友人が感染するのではないかと…。
- ・ 感染すれば、周りから何を言われるかわからない…。

そこで、今できるこころのケアについてまとめました。お役に立てていただければ幸いです。

感染流行時に、こころの中で起こること

感染が拡大する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など、こころやからだに様々な変化が起こりやすくなります。

こうした変化は特別なものではなく、「誰にでも起こりうる自然な心理反応」です。ほとんどの場合は状況が改善することで自然におさまっていきます。

ただ、自宅待機や外出規制などの行動制限が長く続くと、一般的なストレスに加えて、感染症流行時特有の反応が出る場合があります。

【感染症流行時の反応】

〔気分・感情〕 感染と死への不安・怒り・隔離への恐怖・不信感

〔行動〕 感染症とそれによる危機から逃れるための行動(買占め・拒絶・孤立・情報収集)

私たちのこころが持っている力

私たちのこころには、過去に色々な困難を乗り越えてきたことによる、回復する力・元気を保つ力が備わっています。

今、あなたが感じている不安は、“こころの力”で、やがて小さくなっていくでしょう。

必ず、心配事や不安には一定のピークがあり、そして“こころの力”により小さくなっていくのです。

「いつまでも、この状態は続かない。状況は必ず好転する」

⇒ 「疫病は必ず終息します。医学の進歩も手伝い、治療法とワクチンは確実に見つかる。」

(JRS レポートNo.1 (2020.4.12) 参照)

頭の中で、不安がぐるぐると回り始めたら、この言葉を声に出して言ってみましょう。そして、別のことを考え、ぐるぐる思考をストップさせましょう。

こころの健康のためにできること

自分のこころの健康のために、できることを、できることから、できるだけ、やってみましょう。例えば、次のことを試してみてください。

- ☑ 信頼する人に気持ちや思いを話す。
- ☑ しっかり食事と睡眠をとる。→免疫力 UP!
- ☑ イライラしたり、不安を感じて感情が乱れたときは気分転換をする。
- ☑ 自分を責めたり、人を責めたりしないで、お互いの頑張りをねぎらう。
- ☑ 少しずつ体を動かす。座っていてもできるミニエクササイズなどを在宅勤務中でも取り入れる。
- ☑ 専門家に相談する。一人で抱え込まない。

こころの健康のために避けたいこと

- ☑ 気持ちを無理に抑え込むこと。
→ 自分が何を感じているのか、知ろう。

- ☑ 要望をガマンしすぎることを。

→ 冷静にきちんと伝える

- ☑ 頑張りすぎることを。

→ 〔頑張りすぎのサイン〕

気持ちが落ち込む、やる気が出ない、集中できない、イライラする、人や物に

当たってしまう

- ☑ タバコ、お酒、不適切な薬剤に頼ること。

→ このようなものでころをおちつかせようとする、常習者、依存症になります。

- ☑ 不安を煽るようなメディアを見すぎることを。

→ テレビ等マスコミは同じような番組を繰り返して増幅してやっています。

- ☑ 根拠のないデマに振り回されてしまうこと。

→ 昔から大災害時、大事件の時はデマや根拠のない奇説・珍説が出てきます。

出典の不確かな情報は無視します。

「信頼できる情報」を「適切な量」で取り入れる

現代の情報化社会では、玉石混交の情報が飛び交います。“面白い”情報に飛び付かず、

「信頼できる情報」を「適切な量」で取り入れましょう。

信頼性が高いと考えられるサイトの例：

・厚生労働省：新型コロナウイルス感染症について

・WHO：Basic protective measures against the new coronavirus (English)

・NHK NEWS WEB

参考文献：

「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するこころのケアについて」 筑波大学

小さなお子様がいらっしゃる方はこちらも参考にしてください。

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2015/03/06/1355565_01.pdf

（文部科学省資料）

おしまいに

皆様のご家族や会社でこころのケアが必要と思われる方がいらっしゃって心配な場合、南幸恵に直接ご相談いただくか、(株) ジャパンリスクソリューションまでご連絡ください。

連絡先：南幸恵 sachie.minami@mslifedesign1.com

Japan Risk Solution

(株) ジャパンリスクソリューション izumi@japanrisk.co.jp

以上