

# 新型コロナウイルス感染症の流行に伴う 不安を乗り越える7つの知恵

メンタルクリエイター 江口 毅

昨今、新型コロナウイルス感染症の影響で、在宅勤務や休校が増加していることや大量の情報が錯綜するなかで、不安を感じたり心身の調子を崩したりしている人が出てきています。うつ病などのメンタルヘルス不調の既往歴がある人、ストレス耐性が低い人、社会的に孤立した人、メディアの情報を鵜呑みにする人などは、特に心身の健康に留意する必要があるとあります。

本稿では、メンタルヘルス領域に20年以上携わる専門家として、この状況下で心身の健康を維持するための7つの知恵をお伝えします。本誌の読者層にとって有用な情報を述べていますが、子どもや高齢の家族と接する際にも応用ができる内容です。

## 心身の健康を維持するための7つの知恵

(1) メディアに接する時間を減ら

し、正しい情報を入力する  
(2) 積極的にポジティブな情報を入力する

(3) 落ち着いた日常生活を送る

(4) 孤独にならないようにする

(5) 感謝の気持ちを持つ

(6) 過去の成功体験を思い出し、自分を信じる

(7) ポジティブな「意味」を見出だす

### (1) メディアに接する時間を減らし、正しい情報を入力する

この状況下では、不安を感じ情報収集をしたくなるのは無理もありません。しかし、不安を煽りがちなメディアと接する機会が増えると、不安が増幅するという悪循環に陥ることが少なくありません。情報をチェックする頻度を減らし、信頼性のある情報を確認することが、安心感につながります。具体的には、週

に1〜2回厚生労働省のホームページをみたり、新型コロナウイルスに係る厚生労働省電話相談窓口(電話番号・0120-565-653)に電話して確認したりするという方法があります。

冷静さを失うことによつて不安が助長される面がありますので、不安を軽減するためにも冷静な態度は必要です。1人ひとりが冷静に考えて行動すれば、デマに流されることは減ります。他者や弱者の存在について冷静に考えれば、買占め行動に歯止めをかけることができます。

### (2) 積極的にポジティブな情報を入力する

情報をチェックする頻度を減らすのは、SNSも同様です。絶え間なく情報が流れるSNS上では、いわれなき誹謗中傷や差別的発言を目にする機会が増えます。それによつて、

不安を煽られるだけでなく、人間の闇の部分を見て嫌な気分や憂鬱な気分になります。

今の状況下で私たちに必要なことは、情報をチェックする頻度を減らすと同時に、積極的にポジティブな情報を入力することです。「ある地域では新規の感染者がゼロになった」という情報を見て、「いずれ終息するものだ」と未来を楽観視することができるかもしれません。「今年はインフルエンザの患者数が減った」という情報を見て、「やっぱり手洗いやうがいのは励行は効果的ということだろうから、これからも続けよう」と安心感を覚えたり、健康管理に意識が向いたりするようになるかもしれません。何よりポジティブな情報への着目は、不安の軽減に役立ちます。

### (3) 落ち着いた日常生活を送る

在宅勤務や休校などによつて生活

リズムが狂いがちですが、起床時間、

就寝時間、3度の食事などの生活の

サイクルを崩さず、今までどおりの

生活を維持することがポイントで

す。いつものリズムで生活すること

は、不必要なストレスを軽減し、心

身の健康を保つことに役立ちます。

さらに、運動などで体を動かしたり、

ストレスで過呼吸や浅い呼吸になっ

ている呼吸を整えたりすることも効

果的です。また、不安や生活リズム

の変化によってアルコールや煙草な

どの量が増えた場合は、今までどお

りの量に戻したほうがよいです。

**(4) 孤独にならないようにする**

レジャー施設の閉鎖、自粛要請な

どによって外出機会が減ることに伴

い、他人と一緒に過ごしたり会話し

たりする機会が減った人が少なくあ

りません。このことが不安やストレ

スを増加させている面もあります。

できるだけ家族や友人とともに過ご

したり、チャット等で会話をしたり

したほうがよいです。仕事や家事に

忙殺されて、なかなかそのような機

会を持ってなかった人は、大切な人

向き合うよい機会だと考えてくださ

い。これらの行動によって、不安を

他者と共有することができ、1人で

抱え込むことが減ります。

ただ、普段ほとんど配偶者と過ご

していなかった人が、急に長い時間

と一緒に過ごしたり向き合ったりす

ることで、潜在化していた夫婦の間

題が顕在化するリスクもあります。

そのような人は、一時的に家族と距

離を置いて1人で過ごす時間を持つ

ことも必要です。

**(5) 感謝の気持ちを持つ**

最前線で戦っている医療従事者、

薬局の店員、社内対応で追われてい

る担当者などに対する感謝の気持ち

を持つことは、私たちの心身の健康

にプラスに作用します。感謝の気持

ちを持つことは、幸福感、良好な気

分、やりがいなどのポジティブな感

情を呼び起こします。その結果とし

て不安の軽減を図ることができま

す。また、感謝の気持ちを伝えるこ

とで人間関係が良好になり、相手か

らのサポートを受けやすくなりま

す。孤独になりがちな今の状況だか

らこそ、他者からの支援は私たちを

強くする効果があります。

**(6) 過去の成功体験を思い出し、自分を信じる**

この数年のさまざまな災害を私た

ちは乗り越えてきました。また、日

常的にはさまざまな困難を乗り越え

て、今があります。それらの体験を

どのように乗り越えたのか、どの

ような情報や支援が役に立ったの

か、どのような思考で臨んだらうま

くいったかなどを思い出してください。

そこに今回の苦難を乗り越える

ヒントが詰まっています。過去を乗

り越えてきたから現在があり、その

現在は必ず未来につながっていま

す。「さまざまな困難を乗り越えるこ

とができたのだから、きつと今回も

乗り越えることができる」と自分を

信じていることが、不安感の軽減に大

に役立ちます。

**(7) ポジティブな「意味」を見出だす**

仕事や日常生活において「意味が

ない」と考える傾向にある人は、意

欲ややりがいが低下したり、気分が

落ち込んだりしがちです。逆に、ど

のような出来事に対して何かしら

の意味を見出だすことができる人

は、環境の変化に強く、ストレスを

感じにくいといわれています。今の

不安定な状況だからこそ、私たちは

「意味」を見出す必要があります。た

とえば、次の例が挙げられます。

- ・今回のことで、なかなか進まなかつた在宅勤務などの諸施策が進んだのはよかった。
- ・在宅勤務によって家事分担が進んで、夫婦関係が改善された。
- ・家族との会話や子どもと遊ぶ時間が増えて嬉しい。
- ・本を読む時間や自宅で映画をみる時間ができて、心が豊かになった。
- ・睡眠時間が増えて、疲れがとれる。

アウシュビッツから奇跡的に生還したV・E・フランクル『夜と霧』の著者は、「どんなときも人生には意味がある」という言葉を残しています。どんなに苦しい状況でも人生に意味を見出だし生き抜くことを説いた彼の言葉は、今の状況下の私たちに大切なことを伝えてくれている気がします。

江口 毅(えぐち・つよし)  
メンタルクリエイト代表  
精神保健福祉士  
社会福祉士  
100名以下の組織を中心にメンタルヘルス対策、ハラスメント対策、人材育成などを行っている。著書に『明日から始められるメンタルヘルス・アクション』(税務経理協会)などがある。また、産業能率大学、東北福祉大学などで講師を務める。