

シリーズ 『メンタルヘルスについて考える』

「新型コロナウイルス感染症とこころのケア」 第2回

福島県立医科大学医学部

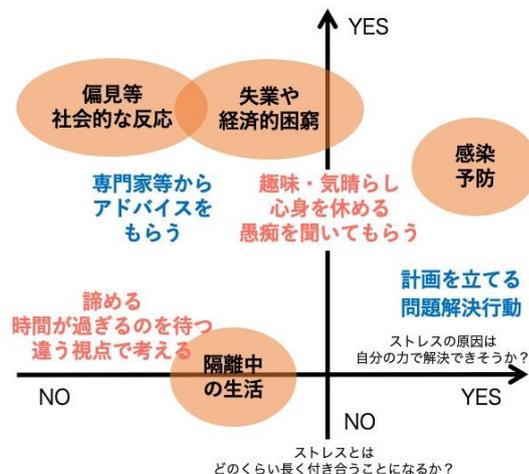
災害こころの医学講座 竹林 唯

前回のコラムでは、新型コロナウイルス感染症によるメンタルヘルス上の問題を紹介しました。今回は、こうした問題とどのように過ごしていくのか考えていきたいと思います。新型コロナに関わらず、一般的に、何かしらストレスがあると、人にはストレス反応が生じます。ストレス反応には、気持ちの落ち込みや不安・イライラといった心理的な反応の他に、睡眠不足、頭痛や胃痛、肩こりや腰痛といった身体的反応、アルコールや煙草の使用増加、活動量の減少といった行動的な反応があります。特に、現在のように誰も経験したことのない状況では、こうしたストレス反応が生じるのは自然なことです。しかし、このようなストレス反応が長期間続くと、うつ病や依存症、不安症、適応障害といった専門的な治療が必要な問題に発展することもあります。

このような事態を防ぐためには、ストレスについて、自分にどのようなリスクがあるのか整理し、ストレスの内容に合った対策をとります。ストレスに合った対策というのは、どういうことでしょうか。ストレス対処法には、大きく分けて、**問題焦点型**と**気持ち(情動)焦点型**の対処があります。問題焦点型というのは、問題解決に向けた行動のことで、問題の原因を調べたり、解決のための計画を立てたり、アドバイスをもらったりする行動が含まれます。気持ち焦点型というのは、ストレスを感じた身体や気持ちをリフレッシュさせる行動のことで、趣味や気晴らし、心身を休めることや、愚痴を聞いてもらう、問題を先送りする、解決を諦めるといったものがあります。

ストレスに合った対策を考えるときは、ストレスの原因を自分で解決できそうか、そのストレスと長く付き合うことになるか、という2つの軸で整理するとわかりやすいです。短時間に自分で解決できるストレスには、問題焦点型対処が効果的です。しかし、**自分で解決できるとしても、長期間続くストレスには、問題焦点型対処だけでは疲れてしまうので、両方の対処を組み合わせるとストレスと長くつき合います。**例えば、感染予防には、三密を避けるなど自分でできる行動もありますが、感染が長く続く今、疲れが出ている人も多いでしょう。新型コロナ報道に接する時間を減らすなど、休む時間も必要です。

一方、**自分の力で解決できない問題では、気持ち焦点型対処に重点をおきます。**例えば新型コロナによる隔離生活は、定められた期間を待たなければ終わりません。更に、外出や友人と会うなど、一般的な趣味や気晴らしの活動も制限されます。そのため、自宅のできるような運動、適切な食事や睡眠、電子メールや電話、ソーシャルメディアを通じた友人や家族とのコミュニケーション、読書や映画鑑賞など、自宅のできる気持ち焦点型の対処が適しています。自分で解決できず、長くつき合わなければならないストレスは、苦しいものです。自分や家族が感染し、不当な差別や偏見を受けている方が多くいらっしゃいます。法に反することでなければ、周囲の態度の変化を待つしかありませんが、それがいつかもわかりません。また、失業や経済的困窮についても、同様です。このような場合には、上記の気持ち焦点型の対処に加えて、医療・保健従事者や弁護士、労働相談など専門家や専門組織に相談しましょう。



ストレスの内容と対処行動の関連を示した図。オレンジの楕円がストレス、青字が問題焦点型対処、ピンクの字が気持ち焦点型対処を示しています。