

こころの健康づくりニュースレター

『新しい環境におけるメンタルヘルス』

NPO法人日本次世代育成支援協会
代表 鷺津 秀樹

執筆者プロフィール

鷺津 秀樹

1979年明治大学経営学部卒業後、商社に入社し、企画や営業を勤める。1992年ベルコスモ・カウンセリング代表としてコンサルティングを開始。2005年NPO日本次世代育成支援協会代表理事に就任。2008年よりNPOハート・コンシャス理事、名城大学非常勤講師。

【役職】

NPO法人日本次世代育成支援協会代表、NPO法人ハート・コンシャス顧問、名城大学心理学非常勤講師、愛知大学社会人講座講師、合同会社ベルコスモ・カウンセリング代表。

1 コロナ禍におけるメンタルヘルス

新型コロナウイルスの影響については、旅行業や飲食業を深刻な状況に陥れていることが連日メディアで報道されていますが、経済としての問題だけではなく、人間関係の問題が私たちのメンタルヘルスにもかなり大きく深刻な影響を及ぼしています。全国の18歳以下の子どもから電話やチャットで悩みの相談を受け付けるNPOチャイルドライン支援センターの「チャイルドライン」に、新型コロナウイルスに関する相談が昨年2月以降1,000件以上寄せられていることが発表されました。(NHK他)

内容としては、「友人と会えなくなった」、「外出自粛で色々考え不安」、また「感染の不安」などといった不安を訴えたものが65%と最も多く、次に「家庭内が落ち着かない」、「家庭内暴力や暴言」、「親子関係の悩み」、「親がうるさい」などで在宅勤務をする親との関係など「家庭」に関するものが12%と続いています。なおチャイルドラインでは、相談員が「子どもが死にたいという気持ちを持っている」と受け止めた深刻な相談が、2020年8月以降は前年対比3倍以上に増えているようで、メンタルヘルスにおいて子どもたちが新型コロナウイルスにかなり大きな影響を受けていることがわかります。

もちろん、こういう問題は子どもだけのものではありません。そしてこれらはストロークというものに大きく関係しています。ストロークというのは、一言で言うと人から人へと出す刺激のことです。例えば「おはよう」という挨拶はもちろんそうですし、人から人へと発する言語はほとんどがストロークとなります。そして言語だけとは限らず、にこっと微笑んだり睨んだりするのもそうですし、握手したり肩をたたいたりするのもストロークです。人の心は刺激というものを無意識のうちに求めているのですが、その刺激の中でも我々にとって重要なのが、そういう人から人へのストロークなのです。一般的には孤独は嫌という人が多いですし、少しくらいの時間なら孤独でもいいけど、ずっと一人ぼっちとなるとこれはたまりません。携帯でもスマホでもネットでも何でもいいけど、とにかく人と関わりたくなくなってしまいます。

また、そのストロークにも肯定的なものと否定的なものがあります。肯定的というのは、もらった方がうれしい刺激。否定的というのはもらった嫌な刺激です。もちろん肯定的なストロークを受ける方が心にとっては心地良いですし、否定的なストロークは受けると不快なわけですが、その否定的なストロークを受けることよりももっと辛いことがあるんですね。それは、ストロークそのものを誰からも受けないことです。その状態をストローク飢餓と呼んでいるのですが、人はストロークを全く得られないと耐えられなくなり、否定的なストロークでさえも求めてしまうのです。いじめで行われる、みんなにシカトされて誰からも話しかけられない状態を想像してください。江戸時代頃までは村八分という罰があったそうですが、それもこのストロークを遮断してしまうということですから、人は昔からこのストローク飢餓の辛さを知っていたのでしょ。

2 コロナ禍はストローク不足が問題

現在のコロナ禍は、まさにこのストローク不足が問題となっています。無意識のうちに刺激不足を補おうとしてネット・スマホ・ゲーム依存になってしまったり、鬱の傾向に陥ったり…。そしてこのうつ病というのは、自殺する大きな原因でもあるのです(厚生労働省自殺対策推進室及び警察庁生活安全局生活安全企画課の「生活安全の確保に関する統計等」によると、令和元年では3,858人の方がうつ病で自殺しています)。

うつ病になりやすいタイプとしてよく知られている傾向

完璧主義 頑張り屋 几帳面
責任感が強い 断ることが苦手
人に頼むより自分でやった方が楽
気持ちを上手く切り替えられない



要注意な状態

睡眠があまりとれない(特に、朝早く目覚めてしまう)
だるさが続く 頑張れない(意欲がわからない)
集中力の低下 好奇心がなくなる 先行きに悲観的
涙がよく出てくる 死にたくなる時がある
特に午前中に気分が重い 食欲があまり無い 性欲が減少
著しい体重減少あるいは体重増加 頭痛や耳鳴りがする

人は誰でも落ち込むことがあります。ましてやコロナ禍の不安な世の中では、このような状態となっても全然不思議ではありません。しかしそれが長い間続いたら問題です。落ち込んでいる時は物事が上手くいかない時が多いものです。そして、上手くいかないとますます落ち込んでしまいます。この悪循環が、原因がはっきりしている【鬱状態】から、慢性の【うつ病】へと流れをつくっていくときがあるのです。

うつ病は風邪と同じで、かかり始めの対処が大事です。早めに休養をとるとか、睡眠をとれるように病院に行って薬をもらってくるなどの方法があります。また、ものの考え方や受け取り方(認知)に働きかけて、こころのストレスを軽くしていく治療方法である認知療法などの手を使って悪循環にはまり込まないようにするとか、とにかく早めに対処すればかなり効き目があります。また、常日頃から次のことに注意するだけでも、結構心の状態は違ってくるものです。

- ①朝、太陽の光をいっぱい浴びる
- ②ゆっくり散歩する
- ③ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- ④寝る直前に、食事や飲酒をしない
- ⑤昼寝は30分以上連続してとらない
- ⑥できるだけ腹式呼吸で、吐く時はゆっくりと

3 やはり大事なものは心の持ち方

コロナ禍でのストローク不足のため、刺激を補うためにネット・スマホ・ゲーム依存となってしまったり、うつ病に陥ってしまったりしないためには、やはり人間関係の刺激、それも肯定的なプラスのストロークのやりとりをどのようにして行うかということになってきます。「つまらない」とか「寂しい」というのは、実は人生において凄く大きな問題なのです。つまらないのは当たり前、とか寂しいのはしょうがないなんて諦めていると、メンタルヘルスは右肩下がりに落ちていってしまいます。

ではどうすればおもしろくなるのか…。そのためには、おもしろいということへの気付きと、おもしろくしようとする意志が必要です。待っていても楽しいことはやってきません。

「おもしろき こともなき世を おもしろく」、これは私が座右の銘にしている高杉晋作の辞世の句です。そしてその句には、晋作が尊敬していた尼さんの野村望東尼が「住みなすものは心なりけり」という下の句を続けました。この句が言っているように、おもしろくもない世の中をおもしろく過ごすためには、やはり大事なものは心の持ち方なんですね。



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索