

私とメンタルヘルス

公益社団法人岐阜病院

大栗 永瑞

2020年は世界的な出来である新型コロナウイルスの猛威に我々は翻弄されました。1年が過ぎようとしている今現在においても、それ以前の日常には戻ることができていません。新型コロナウイルスによる世界規模の感染拡大が、私たちの身近な生活に大きな影響を与えています。そのため、私たちは様々な不安を抱えながら生活をしております。

不安にも様々な種類があります。例えば、「感染しないか」という不安です。2020年4月にはマスクや除菌シートなどが、ドラッグストアをはじめお店の棚からなくなりました。食料品やトイレトペーパーなどもデマの影響で棚からなくなりました。さらに、マスクを通常の5倍近い値段で販売する“我々の不安を狙った業者”もいました。徐々に経済活動が戻り品不足による不安は解決してきました。

次に「出勤してはいけません」という不安があります。今でこそ「リモートワーク」という言葉が定着していますが、それまで当たり前のようにしていた会社に出勤する“ができなくなりました。会社は仕事の在り方を抜本的に見直すことを余儀なくされ、労働者も「会社が倒産するかも」「パートだからやめさせられる」といった不安が継続しています。最たるものは飲食業、観光業です。緊急事態宣言や感染対策に影響を受けて閉店することが連日ニュースで流れております。

身近なところでは、デイケアや通所施設を利用されている方々は、利用ができない時期があったかもしれません。施設内感染による一時的な利用禁止となった方々は不安が高まったかと思えます。

そして、実際に感染した方々の声や関係者からの声では「感染したことで誹謗中傷を受ける」という不安も伺います。経験者に伺うと、職場で感染者が出た事で実際に感染をしていなくても託児を拒否されたという出来事がありました。違法行為をした人が新型コロナウイルスに感染したわけではないです。しかし、時に人間は「よくわからないものに対する恐怖」から差別や偏見など自己中心的な言動をしがちです。心無い言動をする人間も実際にいます。

私は、精神科病院に勤める相談員ですが、コロナウイルス感染の初期段階で、上記の様々な不安から受診が殺到するのではないかと予想していました。通院している患者様も不安による症状悪化が顕著に出現し、その対応に追われるかと覚悟をしていました。しかし、私の予想はずれました。通院されている方に「コロナウイルスによる影響で不安なことはないですか？」と伺うと「不安は不安ですが、影響は少ないです。心配して下さりありがとうございます」と返答される方が多い印象でした。日ごろからつつましく過ごされていたので大きな影響をうけていないとも言えます。

さらに「不安がないわけではないが、“主治医に相談しよう”という思いがあった」と伺いました。常日頃から受診を通じて主治医と関係性ができているからこそのことばだと感じました。誰かに相談することで気分が晴れることは誰しも経験があると思います。

世界規模における、コロナ禍の“不安”は私たちのメンタル不調を起こす要因ですが、慌てず周り

を確認することで安心につながることもあります。新しい生活の在り方が徐々に浸透し、“不安”が“安心”に変わることも多くあります。ワクチンの開発と配給拡大や医療の向上により私たちのメンタル

ヘルスにも大きな希望をもたらすと思います。

「あの時は大変でしたよね」と振り返れる日は、もうすぐそこまで来ていると信じて落ち着いて生活していきませんか？