

中央大学人文科学研究所

客員研究員 高橋聡美

新型コロナウイルス感染症が収束せず、本市においても感染者が増え、いつ誰がかかってもおかしくない状況です。感染した方への誹謗中傷・差別などが起きない南九州市を目指して、今回、新型コロナウイルスをめぐる心の問題にスポットをあて、中央大学人文科学研究所客員研究員の高橋聡美先生の講話を紹介します。

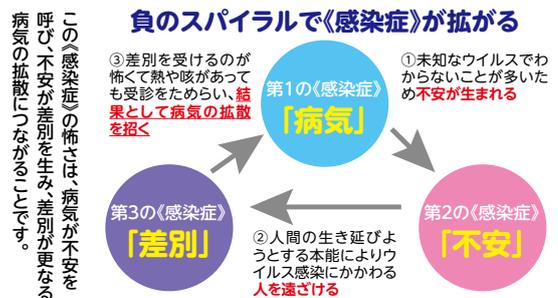
1 新型コロナウイルス感染が与える心理的影響

新型コロナウイルス感染（以下コロナ）がなかなか収束せず、市民の皆さん、心の疲れを感じていることと思います。コロナに感染するのではないかと、という不安はもろろん、自粛による疲弊、長期にわたるマスク生活などへの疲れ、仕事・経済へのダメージによる不安などさまざまな影響があります。コロナをめぐる心の問題にどのように向かおうかについて、いけばよいのかについて解説します。

2 不安への対応

コロナはインフルエンザよりも死亡者が少なく、とりわけ日本は重症例も海外に比べると少ない国です。しかし、国民の不安が非常に強いのが日本の特徴です。これは、感染そのものの症状に対する不安より、「感染したらみんなにどう思われるだろう」「みんなにいろいろ陰で言われるに違いない」「ここあたりで住めなくなる」など、ウイルスより人が怖いことによるものです。

3つの《感染症》はどうつながっているの？



日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろうー負のスパイラルを断ち切るためにー」より

① コロナは感染予防できる

まず、はじめに、コロナの治療法が確立されていないとはいえず、新型コロナウイルスに対して私たちは決して無力ではありません。マスク、手洗いなどで自己防衛することが可能です。コロナに何もかも支配された気分になると自分が無力に思え、鬱うつようになります。「自分で予防できる」と、主導権をあなた自身に取り戻してください。

② 不安を受け入れる

コロナにかかってしまうのではないかなど不安に思うことは当然の心理です。そのような気持ちがあつて

も当たり前です。不安になる自分を情けなく思ったり、ダメな人間だと思わないようにしてください。どんな病気でもかかりたくないものですし、ましてコロナはその治療法もまだ見つかっていません。不安は当たり前前の感情だと、そういう自分を受け入れていたわってあげてください。あなたが異常なのではありません。コロナによるこの社会の状況が異常なのです。

③ 不安からくる感染者批判

感染した人に対して、誹謗中傷・差別するということが起きています。これも不安からくるものです。また、「なんでウイルスを持ち込んだんだ！」という怒りや正義感が批判の気持ち強くさせます。自分のまちにコロナが持ち込まれ、不安になったり、腹立たしい気持ちが起こるのも当然のことです。多かれ少なかれ、皆さんがそのような気持ちを抱くと思います。ただ、だからと言って、感染した人が批判を浴びるような状況では、症状が出た人が、陽性を恐れて検査を受けに行けないという状況になります。結果としてその地域の感染リスクをあげてしまいません。

インフルエンザも手洗いマスクな

どで予防できませんが、その人の体調などによりかかってしまいます。なので、インフルエンザにかかったかからと言って自己責任といったような批判を受けることはありません。コロナも同じです。予防はできる、けれども、誰がかかってもおかしくないのです。コロナにかかって、一番不安なのはかかった本人です。「重症化しないか、後遺症は残らないか、周りにうつしていないか、心配はつきないでしょう。かかった方に対して、お見舞いと見守りの心があり、本人が安心して治療に専念でき、元気がなった時に「元気になってよかったね!」と言える地域でありたいです。そのような地域であれば、もし皆さんがかかったとしても安心でしょう。

④正しい知識で不安を取り除く

「感染した人がどこに立ち寄ったか詳しく公開したほうがいい」という議論があります。不安からそのような要望が上がるわけですが、この不安はコロナの感染に関して正しい知識があれば払拭できるものです。コロナの感染経路は主に二つです。一つは飛沫感染といって、ウイルスを持っている人がマスクをせずにしゃべったり咳やくしゃみをする

ことにより、ウイルスが飛び散り、あなた自身がマスクをしていなかったら、鼻や口からウイルスが入ります。二つ目は、接触感染です。ウイルスの付いたものに触れると手にウイルスが付きます。手からコロナウイルスは入りませんのでこれだけでは感染しません。ウイルスの付いた手で鼻や口や目などを触ったらそこから感染します。

リスクが高い状況

飛沫感染

あなたが感染者と出逢った時マスクをしていれば予防できます

接触感染

手からは感染しません
鼻や口を触らないとともに
感染者と出逢った後に
手洗いをしていれば
予防できます

つまり、後から、感染者の行動歴を知っても遅い
その時にあなたがマスク手洗いをしていることのほうが大事
自分で防衛しておくことでリスクは下がる

このような感染のメカニズムをしつかり念頭に置いて考えると、「誰がウイルスを持っているかわからない」という前提で、人と会う時はマスクをすること、鼻や口など顔を触らないこと、手洗いをマメにすることで、感染予防ができることがわかります。

逆に、感染者の行動を後から詳しく知っても、あなたがその時マスクをしていなかったり、手洗いもしていなかったら感染のリスクがありません。あなたがその時、ちゃんと感染予防をしていない限り、感染者の行動を後から知っても意味がないのです。公開すべきなのはマスクを着けずに長時間1カ所におり、そこに誰がいたか特定できない場合は、「ここに、この日、来た人は検査を受けてください」という風に、クラスターを掌握する場合のみです。他は、偏見や風評被害を助長するだけで、公衆衛生的なメリットはありません。感染者の情報を把握することより、自分でできることをやることのほうが確実に感染予防ができます。コロナの感染の状況に振り回されることなく、自分と家族を守る行動をとり、主導権を取り戻すようにしていきます。

3 Withコロナを生きるために

まだしばらくは、私たちはコロナのある社会で生きていかなければならないでしょう。

コロナ禍で昨年は11年ぶりに全国

で亡くなるのはもちろんのこと、経済的に追いやられて亡くなる人が出た、誹謗中傷で心を痛め、死を選ぶ人が出るのも絶対に避けなければなりません。コロナ感染は手洗い・マスクなどで予防ができます。でも、誹謗中傷や差別は自分で予防ができません。地域の人、みんなが予防していかねければ防ぐことができないのです。

これから先、もし自分が感染したとしても、安心して治療を受けられ、社会復帰できる南九州市であること、そして、今現在、コロナで大変な思いをしている全ての人の命と心が守られる南九州市であることを願ってやみません。



高橋 聡美 氏

鹿児島県出身 博士(医学)
中央大学人文科学研究所 客員研究員
自衛隊中央病院高等看護学校卒業
国立精神・神経センター国府台病院精神科病棟・心療内科病棟で看護師としてメンタルヘルスに長年関わる。
全国の市町村の自殺対策策定スーパーパイプを行うと同時に小中学校高校で自殺予防教育の授業を行っている。
<マスコミ出演など>
2019年9月NHK視点論点
子どものグリーフケア
2020年NHK視点論点
コロナ禍の若者自殺 など多数