活き生きライフ　衣食住

コロナ禍のストレス

精神科医　藤本 修さん

いずれ収まると希望持つ

長期化する新型コロナウイルス禍のストレスにどう対処すれば良いか。精神科医の藤本修さんに寄稿してもらった。

◇

新型コロナウイルス感染症は、いまだ収束への道のりが遠い状況だ。今、私たちは長期化するコロナ禍とともに、ロシアによるウクライナ侵略という〝人災〟にさらされている。日本では北海道・知床半島沖の観光船沈没事故も重なり、心はなかなか晴れない。この状況といかに向き合えば良いのか考えてみたい。

ウクライナ侵略では、人が人を簡単に殺す残虐さへの衝撃と、世界大戦や核戦争への不安が拡大した。プーチン大統領の非情さによって、誰もが漠然と抱いていた人間への信頼感や平和幻想は瞬く間に破壊された。

人間不信はコロナ禍における政府の対応でも深まったように思われる。政府は国民に的確に情報を伝えず、対応は絶えず後手に回った。東京オリンピックは開催ありきで強引に進められ、国民の思いや生命に十分な配慮がされたとはいえない。

一部で医療崩壊が起き、自宅療養者が急増した際にも具体的対応はなされず、参院選までは医療体制の改善などで積極的な対策は行われないとメディアから伝わってくる。これでは政府の方針に人々は信頼を持てず、無力感が募るだけである。

人間にとって最も大きな恐怖は、発病や生命に関わる恐怖である。政府が明確な方向性を示し、真摯に向き合う姿勢や政策の説明をすれば、人々の不安は少し和らぐと思われるが、為政者は寄り添ってくれない。

ところで、人々は現在起こっている未曽有の出来事を避けることはできない。精神医学で「ネガティブケイパビリティ」とは〝どうにも答えの出ない、どうにも対処のしようのない事態に耐える力〟を指す。答えの出ない状況は居心地が良くないが、あえて中ぶらりんの状態で置いておくことも必要である。これは現在の生活状況の中でのストレス対応として重要な対処の仕方である。

また〝重みがかかっても決して折れない柳のような心を持つこと〟を意味する「レジリエンス」も重要である。大変な出来事に直面すると、当初は大きな心の負担を感じるが、徐々に回復し、克服する力が人間には備わっている。長引くとうんざりしてしまうが、諦念や慣れも生じてくる。現在の社会状況がいずれ収まることは歴史や科学が証明しており、楽観性や希望を持つこともレジリエンスの実践である。

また人と共感し合える場があることも大切である。コロナ禍で在宅勤務や遠隔授業が普及し、対面でのコミュニケーションが疎遠になったが、リモートでのコミュニケーションは随分簡単に利用できるようになっている。対面での会話が難しい時でも、日々、友人や家族、同僚と少しでも話をするように心がければ不安は軽減できると思う。

答え出さず中ぶらりんに

寄稿

〈ふじもと・おさむ　1951年大阪府生まれ。精神科医。大阪大医学部卒。おおさかメンタルヘルスケア研究所代表理事・付属クリニック院長。著書に「こころの病気の誤解をとく」など〉

主な悩み相談窓口（厚生労働省のホームページより）

いのちの電話	(0570)783556 午前10時～午後10時 (0120)783556 午後4時～午後9時、毎月10日は午前8時～翌日午前8時
こころの健康相談統一ダイヤル	(0570)064556 対応の曜日・時間は都道府県により異なる
よりそいホットライン	(0120)279338 岩手、宮城、福島各県からは (0120)279226 24時間対応
あなたのいばしょチャット相談	https://talkme.jp/ 24時間365日対応

吉田戦車の

出力30%子育て

－4－

乳幼児期のおやつ

乳幼児期にどういうおやつを与えるか、それなりに難しい問題だ。

「どんなおやつでもOK」だと気は楽だが、肥満や虫歯の問題が出てくることになる。

私自身がそうだった。まわりの大人に「この子、好きだから」と、ようかんなど甘いものをよく与えられ、乳歯が虫歯でボロボロ。生え替わってからも歯質が弱くなったのか、大人になるまで虫歯には苦しめられた。

子どもの食生活に関する本を読み、そういう自分の体験なども妻と話し合い、「ジュース、キャンディー、チョコ、キャラメル、グミ、アイス」など、つまり子ども向けの一般的なおやつのほとんどを、当面与えないことにした。

甘いものを完全にカットしたわけではないけれど、赤ちゃんせんべいとか小魚ナッツみたいな、自然食系というかそんなおやつを与えていた。

「いずれ友達と遊ぶようになれば、いや応なしにスイーツとは出合うから」ということでそうしたのだが、幼稚園に入ってからもすぐに全面解禁とはいかず、妻は「今思えばやり過ぎてた。もっと普通でよかった。まわりのお母さんたちに気をつかわせた」と言う。

確かに、子どもがよその人から「アメちゃん」をもらったりした時に、そのアメを本人にやらず、あとで自分がなめたりしていた。われながらひどい親だ。冷や汗が出る。

「お子さんがかわいそう！」という声が聞こえるようだが、昔の一時期のことですので…。

まあ、そのおかげかどうか娘は虫歯もなく成長したし、菓子類は徐々にすべて解禁したので、友達づきあいにも支障はなかった。

意識を高くしすぎず、低めすぎず、「意識中くらい系」でいることが、子育てではけっこう大事なテクニックなのかもしれないなあ、と思い、今もそのさじ加減を研究中です。

（漫画家、イラストも）

※第1、第3火曜日に掲載します。

「意識中くらい」大事

家族の絆 丁寧に描く