

「コロナうつ」急増中！ ネガティブ気分を脱すには

構成・編集協力



海原純子 医師

うみはら じゅんこ 神奈川県生まれ、東京慈恵会医科大学を卒業、日本医科大学特任教授、医学博士。近著に「気持ちのすっきりになる「こころの深呼吸」など」（写真提供：海原純子）

テ レビやネットで悲惨なニュースを目にするたび心が不安定になっていませんか。心療内科医の海原純子さんが、情報との正しい付き合い方と、心の健康の保ち方を教えます

「コロナうつ」が増えている

連日報道される新型コロナウイルス関連のニュース、芸能人の急な死、大規模災害、悲惨な事件……。これらの暗いニュースが心にもたらす悪影響として懸念されるのが、「ネガティブな同一化」です。これは、負の先読みをしてしまう思考回路のこと。

たとえば、コロナ関連のニュースで「会食が感染の原因になりやすい」と報じられているのを見て、

「先週、友達と食事をしたから私も感染しているかも」と自分自身に当てはめて、最悪の未来を想像してしまう。あるいは、芸能人の自死のニュースに接したとき、「なぜあの人は自殺を選んだしまったのだらう」と考えるうち、「私も自殺する以外にこのつらさから逃れる方法はないのかもしれない」と思うようになってしまう。特に今は、コロナの影響で雇い止めにあう人や、収入が減った人も少なくありません。精神的に追い詰められている人は、このように「ネガティブな同一化」を起こしやすいのです。そしてこれは、うつを発症する原因にもなります。実際、今「コロナうつ」ともいべき人が増えているのです。

対応がとれますが、自分の心の不調にはなかなか気づけないもの。いち早く異常を察知するためにも、日頃から自分の気分を点検することが大切です。その方法は難しいものではありません。1から10までの目盛りがついている「気分のもさし」をイメージし、10は最高にご機嫌、5〜6は平常、0は最悪とします。心が健康であれば、気分が落ち込んで0〜2の日があったとしても、はっとすることがあると6くらいまで戻るなど変動があるものです。もし0〜2のレベルが1週間くらい続いていたら、危険な状態。医療機関に行くことをお勧めします。

このほか次ページで紹介しているように、体調、生活リズム、表情などからも心の不調のサインを自覚できます。自分自身の心の状態を確認できる
楽しみを見つけ

情報どうまくつき合う

暗いニュースに心を触れられるからと、テレビやネットから完全に離れるのは難しいでしょう。では、「ネガティブな同一化」を起こさないために何をすべきか。

備える」ということです。コロナ禍や災害、将来のお金や仕事の不安に関しては、「自分は十分に予防策を講じているから大丈夫」と考える。ところが今はどうも、それが逆になっているようです。

たとえば、コロナ禍における会食はそれ自身が危険なのではなく、食べながらおしゃべりすることで飛沫が飛び、その飛沫に触れた手で顔を触るといったことが危険なのです。人と飲食をともにする場合は黙って食べ、しゃべるときはマスクをすれば、感染は予防できます。正しい知識を持たず、予防策を講じていないため、いたずらに不安を抱えてしまうのです。

「最善の未来を予測して最悪の事態に備える」ためには、正しい情報を得る必要があります。コロナ関連ならば、不確かな情報が多いSNSは避け、日本感染症学会や日本産業衛生学会などのホームページなどで情報を得る。災害などと同様です。デマ情報に惑わされないよう、信頼できる発信源かどうか見極めることが大事です。見極められないというわけはありません。終日家にこもっ

心の不調のサイン

- 体調**
 - ・過食、偏食の傾向がみられる
 - ・お酒ばかり飲んでいる
- 生活リズム**
 - ・朝起きられない
 - ・変な時間に起きてしまう、日中に寝てしまうなど、睡眠のリズムが狂っている
- 表情など**
 - ・顔がこわばっている
 - ・化粧をしなくなった、身だしなみが乱れている

スが入ってきて落ち込むことも。

また、寝る前に長時間スマホやパソコンを見ると、ブルーライトを浴びることで睡眠の質も悪くなり、うつ傾向に陥りやすくなります。ワイドショーは見る時間を短くする、寝る前にはネットを見ないなど、情報と接する時間の基準を自分で決めるのがよいでしょう。

ポジティブな気持ちとネガティブな気持ちの比率は3：1くらいがちょうどいいとされています。暗いニュースで気分が落ち込んで、その3倍ポジティブな気持ちを貯めておけば、うつになりにくい。一点の曇りもない幸せな状態を目指す必要はありません。

また、感謝の気持ちもポジティブな感情。日々のささやかな出来事にも感謝すると、ポジティブ貯金が増えますよ。

また、感謝の気持ちもポジティブな感情。日々のささやかな出来事にも感謝すると、ポジティブ貯金が増えますよ。