

「コロナうつ」急増中！ ネガティブ気分を脱すには

構成◎篠藤ゆり



海原純子 医師

うみはらしゅんこ 神奈川県生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。日本医科大学特任教授、医学博士。近著に「気持ちやすくと軽くなる。こころの深呼吸」など（写真提供◎海原さん）

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、連日報道される新型コロナ関連のニュース、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、コロナ禍における会食はそれ自身が危険なものではなく、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ものです。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を見極めることが大事です。情報は多ければいいというわけではありません。終日家にこもつ

「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ろう」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く人は、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、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「気分のもなさし」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、ほ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るなら、危険な状態。医療機関に行くことをお勧めします。

継続できる 楽しみを見つけて

長時間ワイドショーやネットを見るのは、むしろ逆効果。ワイドショーは視聴率が上がる情報に焦点を当てているため、なかには正確ではないものもありますし、センセーショナルな伝え方をする傾向もあるのです。悲惨な事件に関する詳細な報道など、見たくないニュー

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。

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

コロナ禍で行動が制限されているなか、私がお勧めしたいのは、クリエイティブな感性を刺激しながら楽しめるものを探す、という点です。

新しいツールを活用し、好奇心を

暗いニュースに心を蝕まれるからと、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。

情報とうまくつき合う

満たしつつうまく人とかわれるものを見つけても大切です。また、身体を動かすとそれだけで気分が変わります。人混みを避けて1日20〜30分歩くのが効果的。ただし、くれぐれも熱中症には気をつけてください。

「倍呼吸」という呼吸法も効果があります。大脳辺縁系と呼ばれる部位にいい刺激を与えると、自律神経が整うのです。そのため有効なのが、片方の鼻で息を吸い、倍の時間をかけてもう片方の鼻で吐く呼吸法。右鼻を指で押さえて左の鼻で5カウント吸い、今度は左の鼻を指で押さえて右の鼻から10カウントかけて息を吐く。呼吸に意識を集中させながら、左右交互に5セット程度やると、気持ちが落ち着いてきます。

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。