

共感して疲労 深追いしないのも手

心療内科医・日本ストレス学会理事 海原純子さん

戦争、事件事故など容赦なく飛び込んでくるニュースの波を避ける「ニュース離れ」や「ニュース断ち」、「ニュース疲れ」という言葉が生まれています。心療内科医で日本ストレス学会理事、昭和女子大客員教授の海原純子さんに向き合い方を聞きました。

◇

——最近、世界でニュース離れが指摘されているようです。

戦争や事件など、暗いニュースが多すぎますね。私自身、その場でスマホを見るのをやめることもあります。ミサイルが飛んでくる場所を一般の人が撮影して、ネットなどに流していますが、リアル感が昔と全然違います。

日本では今、性加害のニュース

も目立ちます。友人が大学で戦時下の性被害について講義をしているのですが、それを聞いて固まってしまう学生がいるそうです。そんな痛みに対する認識がニュースの発信者に必要ではないですか。

——ニュースに自分の境遇を重ねてしまうこともありそうです。

「共感疲労」という言葉があります。医療・看護や介護の現場で患者さんに共感することによって、自分も疲れてしまうというものです。ニュース報道でも、現場の感情が受け手に伝わり、疲労を起すことはあり得ます。

——つらいニュースを前にして、どうしたらよいでしょうか。

誰かといっしょに、あるいは一人きりなら喫茶店などで見れば、

自分だけが傷ついているのではないと状況を客観視できそうです。読んでつらそうなニュースは見出しだけ見てクリックしないのも手でしょう。記事全文を読むよりは深手を負わずに済み、世の中の動きもつかめます。

——最近のニュースの数々に、私も気分が暗くなっています。

「3対1の法則」を知っていますか？ 米国のポジティブサイコロジイ医学で言われています。一つのネガティブなことに出くわしたとき、お茶を飲む、音楽を聴く、花を飾るなど心のポジティブ部分を増やす三つのことをすると、マイナス感情のスパイラルに陥りにくいというものです。

——ニュースの伝え方で、工夫

をキャッチできているのか、不安が募る。半面、満足度の高いものにはなかなか出会えない。一昔前なら新聞と雑誌を読んでおけば問題なかったはずなのに。「ニュース疲れ」はよく分かる。

この時間は有意義なのか。スポーツ関連取材の多い私のスマホには、アルゴリズムの影響でスポーツニュースが中心に表示される。情報の洪水のなかで読むべき情報

をキャッチできているのか、不安が募る。半面、満足度の高いものにはなかなか出会えない。一昔前なら新聞と雑誌を読んでおけば問題なかったはずなのに。「ニュース疲れ」はよく分かる。

新聞もデジタル配信に力を入れ



できることはありますか。

埼玉県虐待禁止条例改正案に対して、反響がすごかったですよね。身近に関係するものには、多くの人が反応することが浮き彫りになりました。中立や客観性も大切ですが、「あなたにも関係があるんですよ」という書き方をもっとすれば報道の価値を分かってくれる。そういう読者の反応力を信じてみてはどうでしょうか。

(聞き手・宮崎陽介)

ている。記者としてはいま、質の高い原稿を書くだけではなく、その原稿をどう発信するのも大切になっている。だが、最適解は見つからない。悩ましい日々を送っている。

(吉田純哉)

楽しい情報だけ得られるネット

●時間は有限だからネットで ネットで情報を簡単に入手できるようになった。情報を取得する時間は有限であり、新聞やテレビなどから広く浅く得るのではなく、ネットで興味ある分野の情報を深く取得している可能性があるのではないか。(北海道、男性、40代)

●旧来メディアから離れた ニュース離れとは、旧来型メディアから離れただけだと考えます。昔は朝夕の新聞しかなく、テレビは同じようなニュースを放送していました。そうした報道スタイルに飽き、上から目線で押し付けられているように感じる人が増えたのではないのでしょうか。(埼玉、男性、60代)

●多様化に追いついていない コロナ禍報道にへきえきし、ニュース報道を見限った。報道内容が間違っているとは言わないが、知識やリテラシーがないと不安をあおられるだけの内容だし、そうでない人にとっても意味の薄いニュースが多かったのではないかと。(神奈川、男性、50代)

●読者が判断できるよう 中東、沖縄など遠くのことは自分には無関係とと思っている人が多いのでは。楽しい情報だけをみることがネット時代にはできてしまう。メディアはこのような流れを打ち破って、読者に情報を届け、読者自身が判断できるよう導く責務がある。

(神奈川、男性、60代)

●避けても解決せず ニュースを避けても問題は解決しませんし、同じことが将来自分の身に起きるといった可能性もあります。私たちが他の動物ではなく、人間としてこの時代に生きている事実はどうすることもできません。人間にとっておそらく一番重要な「知る」ということをやめたら、私たちは人間ではなくなる。(東京、女性、50代)



◇アンケート「『望まぬ妊娠』は誰の責任?」「どう思う? 60歳の崖」を<https://www.asahi.com/opinion/forum/>で募集しています。



来週11月12日は「ニュース離れ②」を掲載します。

#ニュース4U N4U から

パートナーと生きる意味とは

みなさんは、夫や妻など人生のパートナーと良い関係を築けていますか。

#ニュース4U取材班は、「パートナーシップ」について取材しています。幸せな人生を願ってと

もに歩む2人が、順風満帆な日々を過ごすとは限りません。もともと他人だった誰かと、パートナーとしてともに生きていく意味とは。愛とは。

あなたの悩みやご経験、お考え

を聞かせていただけませんか。

取材班は、英語やスポーツなど就学前の習い事についても取材を進めています。早期教育には賛否両論があります。低年齢からの教育は必要でしょうか。あなたはど

#ニュース4U (For you) は、LINEを通じて皆さんから疑問や困りごとを募り、情報交換しながら深掘り取材する企画です。

う思いますか。

LINEでID「@asahi_shimbun」を検索するかQRコードで「友だち追加」すると、取材班とやりとりできます。取材リクエストも随時受け付けます。

朝日新聞デジタルの特集ページ

(<https://www.asahi.com/special/n4u/>)で過去の記事もご覧いただけます。(ネットワーク報道本部・石田貴子)

