

COVID-19 支援者の皆様へ：
「今の不安」を知り対処するために



2020年5月

久留米大学医学部神経精神医学講座

大江 美佐里

目次

1 不測の事態で「心が揺さぶられる」こと.....	3
2 自分がコントロールできること	6
3 「オン・オフを意識して」呼吸法を試す	7
4 「私が悪い」「申し訳ない」の棚上げを	8
5 温故知新(過去の経験に学ぶ)	9
6 話せる人に気持ちを伝える	10
7 「今」を眺める視点	11

1 不測の事態で「心が揺さぶられる」こと

COVID-19(新型コロナウイルス感染症)は私たちの生活の中に突然現れて、とても大きな影響を及ぼしています。現時点では基本的な感染防御をすること以外の根本的な治療法や予防法が確立されていません。

いまは、以下のような状態です。

- ・ 誰でも感染し、悪化する可能性が 0 ではない
- ・ 確かな情報が少ない、不確かな情報が多い
- ・ 世の中の常識やルールが速いスピードで変化する
- ・ 素早い決断が求められる

こうした状態になると、不安や心配が通常より高まります。また、仕事や家庭でも日頃より負担が増すこともあります

例えば以下のようなことです。

1) 感染や COVID-19 の病状経過に関すること:

「自分が感染するのではないか」

「知らずに(無症状で)感染していて、他の人にうつしてしまうのではないか」

「完璧に防護していなければ感染する」

「急激に悪化する症例に接してしまい恐怖を感じる」

2) 仕事について:

「感染防護に関する新しい業務を負担に感じる」

「急にチーム編成が替わった」

「仕事が終わっても気持ちが高ぶったままで落ち着かない」

「仲間と話す時間が少なく気持ちが整理できない」

3) 家庭と仕事のバランスについて:

「外出が制限されているので家事の負担も増えた」

「ささいなことで口論が増え, 仕事のストレスを家で癒すどころか, かえってストレスがたまる」

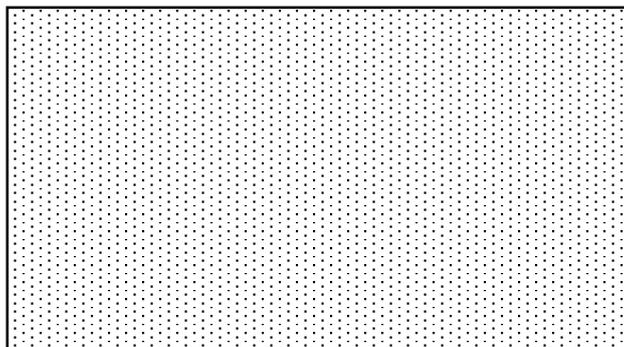
「子どもも不安が増して不安定となっているが, 自分も余裕がない」

ここで強調しておきたいことがあります。それは,

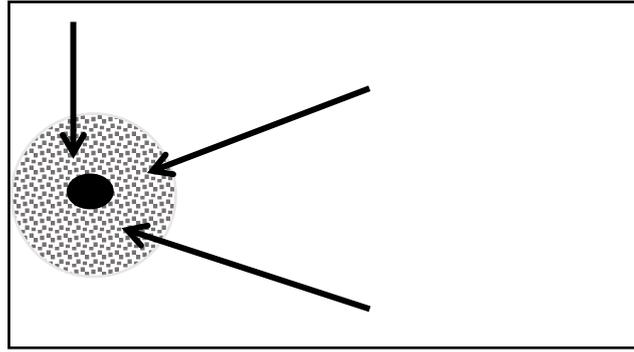
「日頃何とかぎりぎりこなしていた事柄が, 不測の事態によって大きな問題となることがある」

ということです。これを, 図で説明します。

日常生活の中でも, 色々な問題がありますが, 何とかこなしているとしましょう。これを木の枠に砂(小さいストレス要因)が敷き詰められている状況だとします。



ここに, 大きなストレス要因がかかり, 全体が揺さぶられると, 砂はひとところに集まります。そして, すべての問題が大きなストレス要因の塊のように感じられるのです。



この図のようになってしまうと、自分の問題が

- ・ COVID-19 によって引き起こされた
 - ・ もともとあった問題が COVID-19 のことで増幅された
- のかわからなくなってしまう。

例えば、子どもがスマホをずっと見ていて困る、といった悩み事は、以前からあったかもしれませんが、今回の事態になったことで COVID-19 による自宅待機による問題としてとらえられるようになる、といったことです。問題のすべてが COVID-19 と関連しているように見えてくるようになるのです。

そこで、一度冷静になって、自分の抱えている問題が **COVID-19 特有の問題なのか**、あるいは今回のような不測の事態によって **もともとの問題がより明らかになったのか**、をわけてみると整理がつくことがあります。

2 自分がコントロールできること

ここで、米国の神学者フーバーの言葉を引用します。

「神よ、変えることのできないものを静穏に受け入れる力を与えてください。変えるべきものを変える勇気を、そして、変えられないものと変えるべきものを区別する賢さを与えて下さい」

この言葉を言い換えると、
「自分にはコントロールできないこと」と
「自分がコントロールできること」がある
ということになります。

これを、COVID-19 と関連させて考えてみます。

【コントロールできないこと】

- ・ 私が感染するかどうか
- ・ 私がどのような人の支援にあたるか
- ・ 家族が感染するかどうか
- ・ 相手の人が対人距離を十分とってくれるか

【コントロールできること】

- ・ 自分が感染防御のために気をつけること
- ・ 自分から十分な対人距離をとること
- ・ 親しい人に近況を聞いてもらう機会を作ること

心の余裕がなくなりがちのときには、自分がコントロールできることに集中することで気持ちが少し変わってくるがあります。

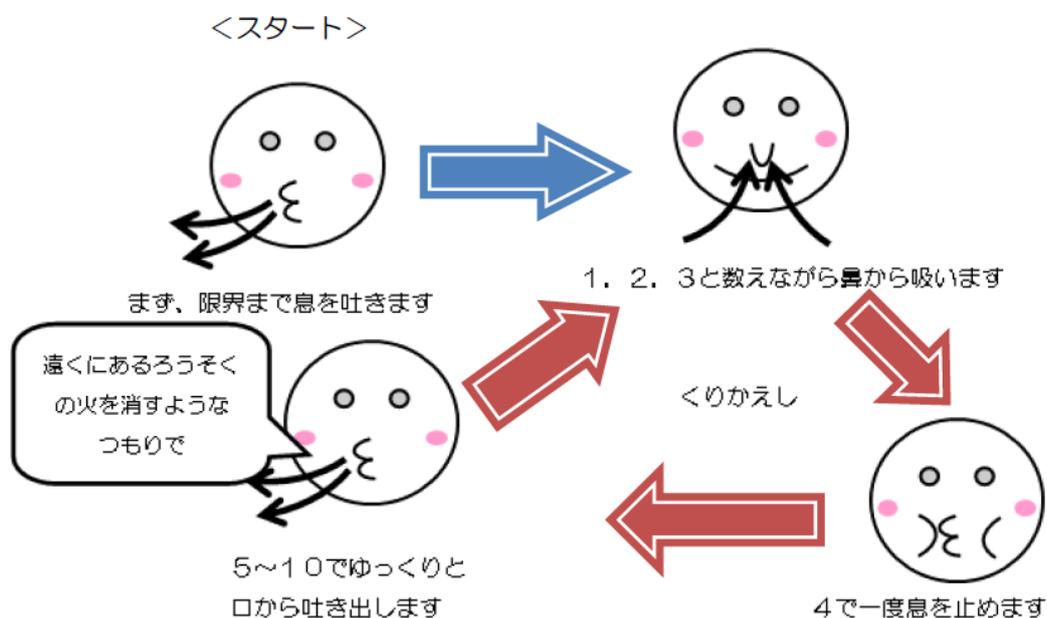
3 「オン・オフを意識して」呼吸法を試す

支援者のなかには仕事も仕事以外も区別せずずっと緊張状態が続いてしまう人もいます。このような場合、交感神経がずっと優位になってしまい、気持ちが安らぎません。仕事のオン・オフはいつも以上に意識することが重要です。

オフのリラックス時間(副交感神経優位)には、

- ・ぬるめのお風呂に長めにはいる
- ・趣味に関連することをする
- ・ゆっくりお茶をする

などありますが、呼吸法もおススメです。「吸う息よりも吐く息に意識を向ける」ようにしましょう。



(久留米大学テキスト『緊急事態から「脳・こころ・身体」が回復するしくみ』より引用)

4 「私が悪い」「申し訳ない」の棚上げを

支援者は、常日頃から「物事を振り返って反省し、次につなげる」よう教育を受けています。もちろん、振り返ることが悪いわけではありません。

しかし、心に余裕がなくなってしまうと、
「私が～したせいで悪いことが起きてしまった」
「周りの人に申し訳ない」
という気持ちが、とても強く出てしまいがちになります。

こうした、自分を過度に責める気持ちは、不測の事態で心が揺さぶられると、特に強くなり、自分を傷つけたり、うつ状態になるきっかけを作ったりします。

ですから、今は

「私が悪い」「周囲に迷惑をかけた」という気持ちを一旦棚上げしてほしいのです。

健全な反省は、「改善点」を伴っています。「次は～のようにやってみよう」といった前向きな反省です。

そうではなく、「自分はダメなのではないか」といった、単なる否定的な考えとつながる反省は、病的な反省ということになります。

自分を責める気持ちが出たときには、信頼できる周囲の同僚や友人に相談し、自分とは違った視点で声をかけてもらうことが役立ちます。

5 温故知新（過去の経験に学ぶ）

ここでは、自分が抱えている問題を解決するためのヒントの1つを紹介します。私たちは今新しい問題に接しているわけですが、以前にも、不安や心配になるような出来事があったかもしれません。

以前の不安・心配の種(ストレス因)とどのように向き合い、乗り越えてきたかを検討することで、今接している問題への対応のヒントが得られることがあります。

例を挙げます(注:仮想例です)。

- ・ 仕事を始めたばかりのとき、自分から先輩に質問するのが苦手で困っていました。そこで、メモに質問事項を書いてから話すようにしたらうまくいきました。今、新しい課題が多くて不安です。なので、時間を取って自分なりのノートを作ることになりました。

- ・ 家に帰ると、どうしてもニュース番組ばかりみてしまって、悪い事ばかり考えてしまいます。以前、東日本大震災の時もこうでした。そこで、あのときどうやって気持ちを切り替えたかを思い返してみました。当時、自分が被災地のためにできることを考えて、数ヶ月後に救援活動に参加しました。そう、私が「誰かの役に立つ」ということを考えてこの仕事についてを思い出しました。自分がわずかでも誰かの役に立つと感ずることができた経験が役立ったのでした。いま、もう一度自分の原点に立ち返ってみようと思います。

6 話せる人に気持ちを伝える

自分一人で考えてもうまいかないとき、ひとりでいると考えがどうしても悪い方に向かっていくときには、相談できる人に自分の気持ちを話すことも役立ちます。

「相談できる人」というのは、必ずしも職場の上司のような「報告すべき人」でなくてよいのです。自分が「この人なら話せるな」と思えるかどうかが大切です。

人によっては、職務上の守秘義務が気になって誰にも相談できない、と思っている方もいるかもしれません。いくら秘密があるにせよ、すべてを自分一人で抱えてしまうと心の負担が大きくなります。「負担になっているという気持ち」だけでも誰かに言えると、ずいぶん違います。

「昔仲が良かった友人」など、最近では交流がない方に声をかけるのもおすすめです。少し距離がある人の方が、客観的な見方をしてくれて、新鮮に感じられることもあります。



7 「今」を眺める視点

最後に、不確かな「今」とどう向き合っていくかということを考えてみます。自分でコントロールできる、「今、この場所」でできることに集中し、小さな目標を立てて1日1日を過ごすことは、不安に圧倒されない方法のひとつです。

それと同時に、季節(時の流れ)を感じるような行動をとることも「今」と向き合う一つの方法です。

- ・ 身近な植物の成長を眺める
- ・ ペットや動物の様子を観察する

日記をつけたり、これまでの自分の考えを振り返って記録したりすることで、「今」と向き合うこともできるでしょう。

友人に手紙を書いてみる(メールやSNSではなく……)のも「今」と向き合うことといえます。

時間に追われるのではなく、時間を意識して作りつつ、時間をかけ冷静に「今」と向き合っていくこと。それが心の健康維持につながっていくでしょう。



参考文献

ラインホルド・ニーバー: 静穏の祈り

米國小児トラウマティック・ストレスセンター: 新型コロナウイルス・COVID-19 パンデミックに対応する 医療スタッフのための感情対処ツール Toolkit for Emotional Coping for Healthcare Staff (TECHS)

大江美佐里: 診療と心の健康の両方を維持するヒント 「火事場の馬鹿力」では COVID-19 診療は続かない. 日経メディカル online 2020 年 4 月 20 日記事

久留米大学心理社会的治療研究会: 緊急事態から「脳・こころ・身体」が回復するしくみ 2013 年

