

## メンタルヘルスビューローの利用を考慮しておられる方へ

### 緊急事態宣言に伴う心のケア

今回の感染症に罹患することを避けるには三密を避けるということが言われています。密接・密集・密閉の重なるところに感染が起きやすいので自宅にとどまり、外出自粛をすることが要請されています。そこから新たな問題も生まれています。家庭内暴力(DV)や虐待などの病理行動が触発されやすくなっています。

こころの健康(精神衛生)を保つということはどんな状況下においても見失ってはなりません。平時であれば、夫婦や親子といえどもある程度距離を持って生きてきた人間同士が、突然密着した生活を余儀なくされることにより生まれる緊張感と、それに伴う精神的ストレスが増していくことを知っておく必要があります。

人間の心に歪みをもたらされるきっかけは大きく言って四つあります。一つ目に**不安**が募った時です。これからどうなっていくのかわからないというのが一番不安を募らせます。正確な情報と対策が出来る限り早く提供されなければなりません。医療崩壊であるとか、経済的破綻といったネガティブな情報がとびかっているとより不安を高めやすいので、そうしたネガティブな情報ばかり取り入れることはあまり勧められません。次に**不満**をもちます。密閉状態からもたらされるストレスが高まります。狭い空間でも可能な身体を動かす工夫をまずしましょう。出来れば部分的なストレッチではなく、全身的なものが良いでしょう。普段は有料でしか見られない映画などをテレビやスマホなどで見ることも良いでしょう。三つ目として**孤独感・孤立感**に陥らないようにすることです。特に一人暮らしの人はそうなりやすいです。高齢者向けの訪問電話のようなものを積極的に利用することが大切です。緊急事態宣言により、電話相談機関も多く活動を中止していますが、公的な機関がその代行を始めています。最後にあげておきたいのは**自尊心**が保てなくなった時です。人間は唯一自尊心に支配される動物であるとされます。老若男女を問わず、過去の経験や培った価値観にこだわります。しかし、非常事態にはそうした経験や価値観というものは周りからは尊重されなくなりむしろ、邪魔にさえ扱われていきます。自分たちの過去体験や価値意識というものをどういう風に生かしていくかを考えてみましょう。これらが繰り返し起こり、それが放置され、長期化すると次第に心の歪みをもたらし、うつ症状や神経症的症状にもつながっていきます。発達障害の子どもたちやさまざまな障害を有する人たちと過ごす時間が多くなると家族の精神的負担間はさらに強くなりがちです。物理的な距離を保つことで、心の距離が広がることは避けなければなりません。ここに書いているようなことでお悩みの方はメンタルヘルス・ビューローに電話またはメールでご連絡ください。業務の短縮を実施していますので、すぐには対応できませんが、出来るだけ早くこちらからご連絡させていただきます。相談は有料になりますが、非常事態のことでもあり出来るだけ廉価にて対応させていただきます。 一般社団法人 メンタルヘルス・ビューロー