

今、健康のためにすべきこと ～主に自粛や在宅勤務の方々に～

石川・城北病院精神科医師 松浦 健伸 (いの健全国センター・理事)

健康を守る第1は、もちろんウイルス感染防御そのものです。ここではそれを前提に、健康を守るために大切と考えることをお話します。

感染症のアウトブレイクでは、感染が自覚できない、感染が不確実、初期症状が一般の良性疾患と区別しにくいなど不安を高めやすい独特の特徴があります。しかも人との接触を制限することが防御の手段となり、孤立感を深めやすい点でも心身の健康に大きな影響を与えます。そうした状況に対してどう私たちは向かい合うのかです。

1) 正しい情報を信頼できる情報源から、必要最低限に得ること

毎日警戒を刺激する報道が繰り返されています。在宅ではなおさらそうした情報に触れる機会が増えるかもしれません。それによって逆に不安を掻き立てられ、さらに気になってみってしまう心境にさせられます。生活や就労支援の不可欠で複雑な情報も悩ましいのですが、自分が冷静に整理できる範囲内にして、情報は必要最低限にしましょう。関連のニュースを聞くことは何時のニュースで、ネットのチェックは何時に、などと決めておきましょう。

2) 在宅での仕事は、場所や時間、同僚との連絡など組織化し、社会的に孤立しないこと

これまで在宅勤務経験が乏しい場合や、家では仕事自体ができない場合などそれぞれにずいぶん状況が異なると思います。一般にも在宅勤務になると、精神疾患になるリスクが高まると言われます。

仕事をする、仕事のことを考える場所を一定にし、開始や終了時刻を決めておきましょう。会社や同僚と連絡をとり情報を共有しておくことが大切です。組織化のためには家族の協力、コミュニケーションが必要ですね。

3) 自分と大切な人々の心身の健康状態に気を配ること、休息、睡眠、食事、運動、ルーティンを維持すること

だれも経験したことのない事態ですが、過度に不安になるのは悪循環です。まず自分をモニターしてストレスの状態に気づくこと、ストレスがたまっているな、と気づくことが大切です。たかぶった気持ちを静める方法を工夫しましょう。不安の時には、当たり前前のことが安定につながります。生活のリズ

ムを大切に、運動やリラクゼーションを取り入れます。大きく両腕を伸ばし、背伸びして、深呼吸してみましょう。

4) 子どもたち、障害のある方、高齢の方々のストレス反応に気を配ること、危機を乗り越える協力者として、力を借りること、ほめてあげること

見えない敵に翻弄され、自己効力感を失いがちとなります。自分は、こうしたことができるんだという感覚を保てることが大切です。社会的弱者と言われる人たちにも、その人たちのわかる言葉で、状況を伝えましょう。なぜ学校や施設が休みなのか、どうして友達の家遊びにはいけないのかなど。

家の中で、ゆとりを取り戻せる遊びと同時に、一緒に手洗いをしたり、スケジュールを立てたりお手伝いしてもらったり、協力してもらおう姿勢が大切です。わからないまま、叱咤激励されても混乱が増すばかりです。

5) 外の人々ともつながり、家庭内の緊張、さらには家庭内暴力・DVのリスクを減らすこと

残念ながらDVが増えていると言われます。各人がストレスを抱え、対処手段を失い、アルコールなどに頼ることでよりトラブルが発生しやすくなります。DVをする人が在宅の場合、監視され、外と連絡をとりにくくなるかもしれません。

それでも運動その他で外出すること、他者と電話やメールで話しあうこと、行政などに相談すること、ためらわず専門機関に相談することなど、閉そく状況を回避することがDVを予防、解決することにつながります。

自粛要請がなくなるまでには、数ヵ月から2年という報告もあります。いずれにしても長期戦です。

不安に対処する一番の力は信頼であり、つながりです。冷静に自分や状況をみて、人権や個人を尊重し、力を合わせて対処していきましょう。

