

# あなたの「こころ」は健康ですか？



長引く新型コロナウイルス感染拡大の影響で、生活様式の変化などから、先の見えない不安やストレスを感じている方も多いと思います。

こんなときだからこそ、自分のこころとからだを大切に過ごしましょう。

## 新型コロナウイルスと心の免疫力

こころメンタルクリニック 精神科医 星越活彦

私たちが、新型コロナウイルス感染症の脅威に晒さらされておよそ1年がたちます。マスクの着用が必須となり、3密（密閉、密集、密接）を避け、ソーシャルディスタンス（社会的距離）やフィジカルディスタンス（身体的距離）を確保するなど、いわゆるコロナ禍によって私たちの日常生活は一変しました。

ウイルスは、人間の目には見えませんが、感染しているかどうかPCR検査などをしないとわかりません。たとえウイルスに感染しても、症状の無い方もいます。そして、感染しているとは知らずに人と接触することで、自分自身がクラスター（感染者集団）になる可能性もあります。テレビや新聞などで感染者数が報道されるごとに、自分や周りの誰かが感染しているのではないかと、知らぬ間に疑心暗鬼に駆かられていることがあります。これが他者との関係をぎこちないものとし、常に緊張感を強いることで、目には見えないストレスが私たちの心の免疫力を低下させていきます。

現在、新型コロナウイルスの有効で安全なワクチンの開発が進められています。しかし、根治的な治療法は、未だ確立されてはいません。そのため、今の私たちは、新型コロナウイルスに対して強い恐怖心や不安感を抱いています。そして、この恐怖心や不安感が社会に蔓延まんえんすることで、やがては人々の心の中に、感染者への差別や偏見、誹ひ謗ぼう中傷などを生み出すこととなります。新型コロナウイルス感染症は、呼吸器への感染だけではなく、人々の心にも感染し、さらには社会へと広がることで世の中は荒すさんでゆくのです。新型コロナウイルスに打ち勝つには、まず個人が新型コロナウイルスに関する正しい知識を持つことが大切です。そして私たちお互いが、それぞれの立場を理解し協力し合うことが必要です。人類はこれまで数々の疾病しっぺいを解明し治療法を確立してきました。新型コロナウイルスも必ず近い将来、克服されるものと信じています。