

一般社団法人 キャリアブリッジ 社内研修会

コロナ禍とメンタルヘルス

田中精神科医オフィス

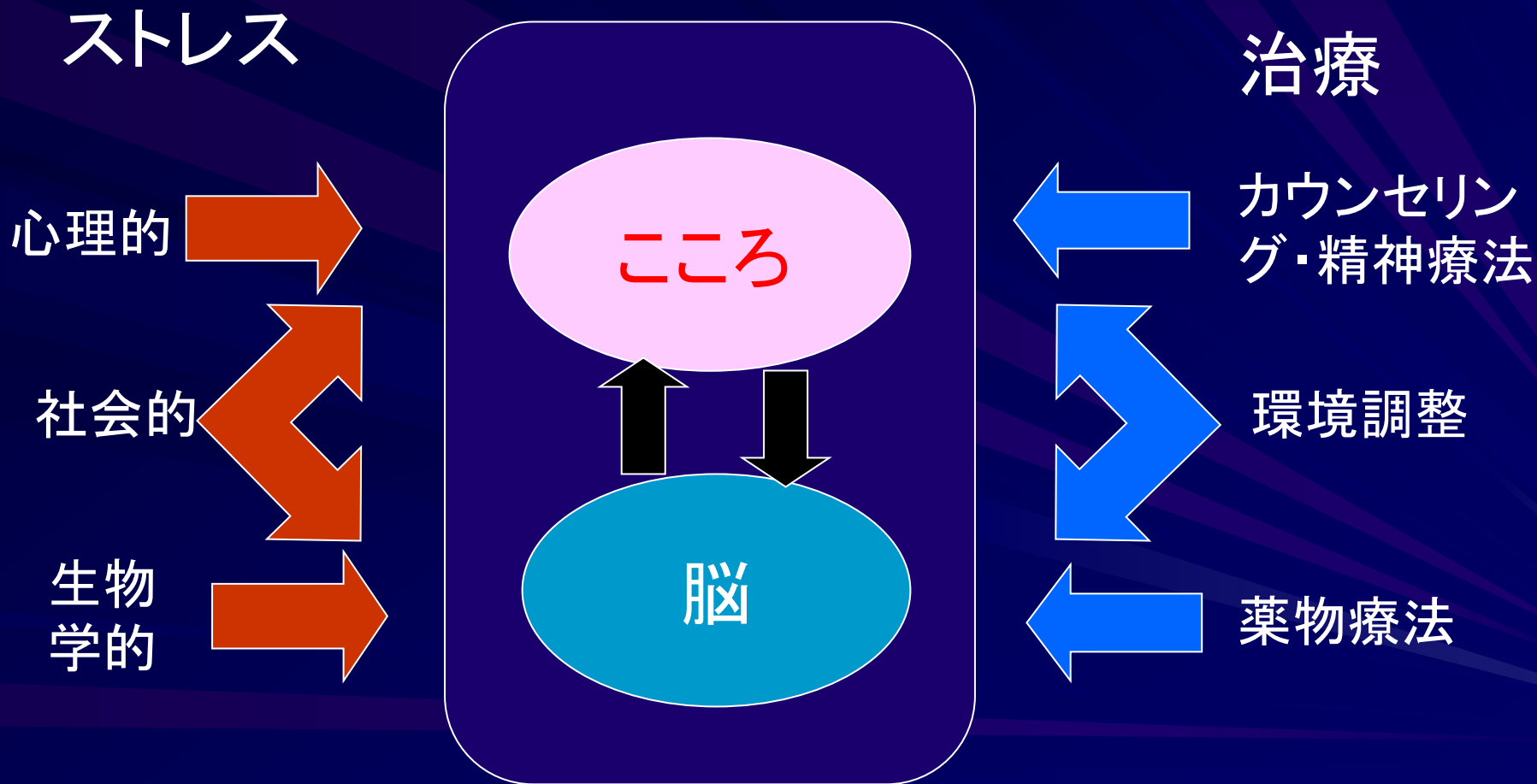
田中 千足

2020年12月9日

ストレスってなに？

- 外からのいろいろな刺激に私たちの体は曝されています
- 暑いとき、寒いとき、走るとき、入学試験のとき、人前で喋るとき、上司から叱られたとき
- 私たちの体にはいつも体を一定の状態に保つ働きがあります(ホメオスタシス)
- 外からの刺激のため一定の状態に保つには無理をしないといけない状態をストレス状態といいます

こころと脳



ストレスを作り出すものは？

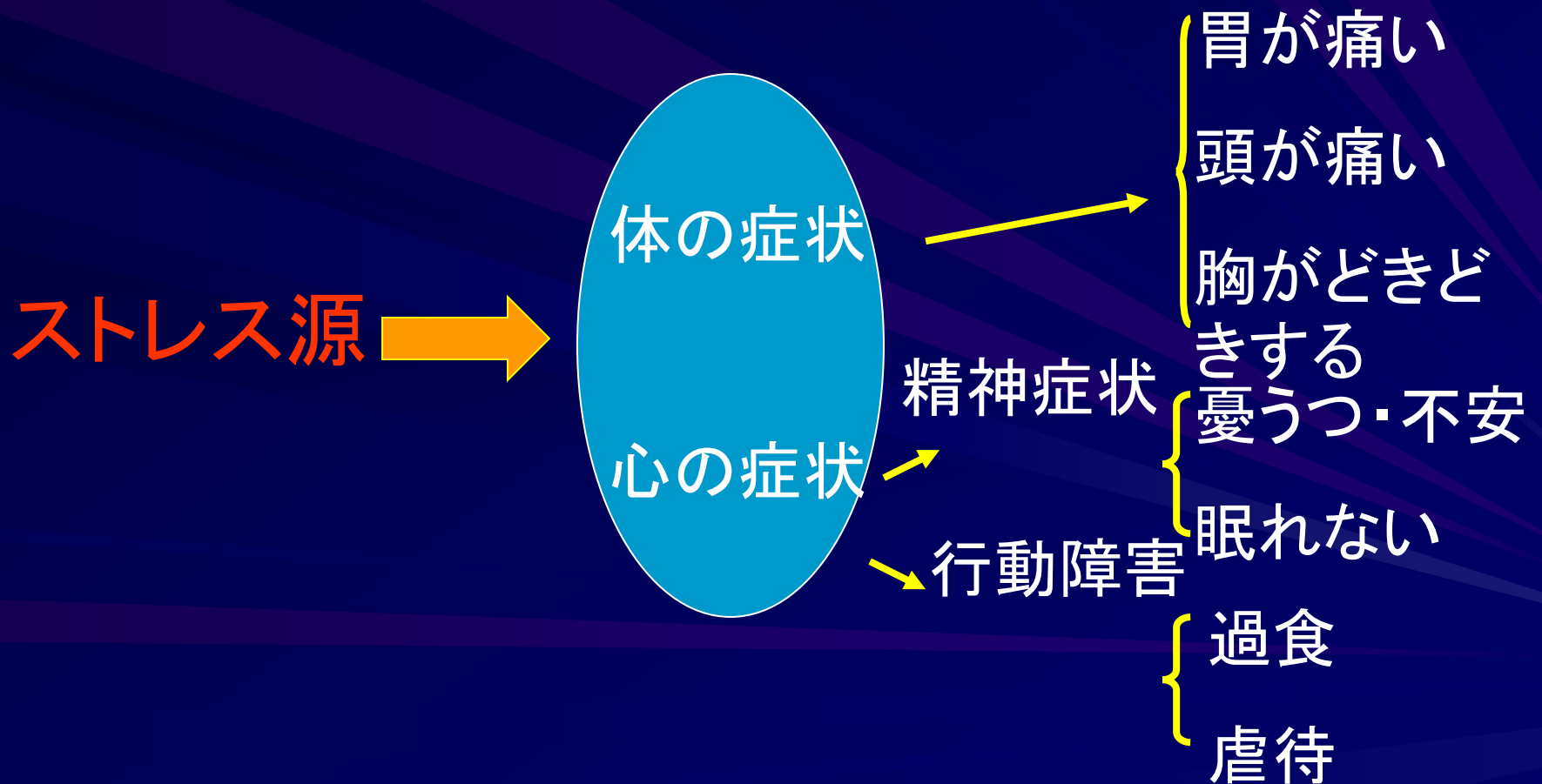
- 配偶者の死、離婚、結婚
- 退職、倒産、失業、過労、仕事上のミス、昇進、配置転換
- こどもの結婚、病気、近所付き合い
- こどもの受験、PTA活動、こども会の役
- 嫁・姑の関係、親の介護
- 災害、事故

ストレスを作り出すものは？ 2

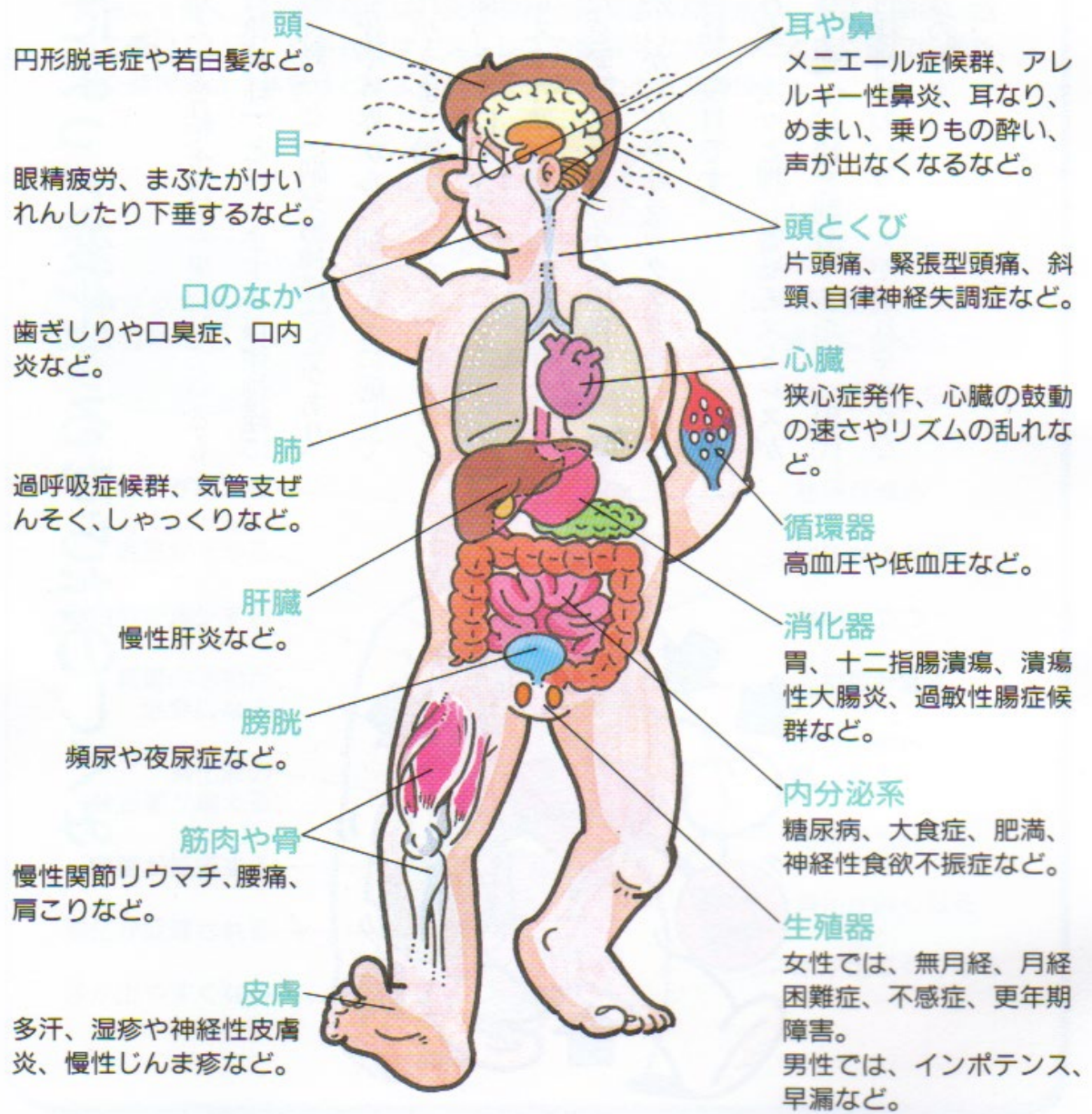
高齢者の場合

- こどもの独立、配偶者の病気・死、近親者の病気・死
- 退職、経済的不安
- 役割喪失、生きがい喪失
- 地域の人との関係
- 老々介護
- 8050問題

ストレスで何が起きているの？



ストレスからくる病気



ストレスで何が起きているの？ からだでは

- 自律神経系：交感神経、副交感神経、知覚神経：自律神経系の乱れ
- 筋肉系：過剰緊張
- 内分泌系
- 免疫系：免疫力の変化

ストレスで何が起きているの？ ここでは

- 不安・イライラ
- 不眠
- 憂うつ感
- 集中力の低下
- 知覚過敏



ストレスからくる病気1

筋肉系

- 筋緊張性頭痛：頭におわんをかぶったような締め付けられるような頭痛
- 肩こり
- むち打ち症
- 書痙：特に人前で字を書くときに、ペンを持つ手が震えてなかなか字が書けない
- 腰痛

ストレスからくる病気2

自律神経系

- 胃・十二指腸潰瘍、急性胃粘膜病変、過敏性腸症候群、心因性嘔吐症
- 気管支喘息
- 高血圧、狭心症、心筋梗塞
- 神経性頻尿
- 耳鳴・めまい

ストレスからくる病気3

内分泌系・免疫系

- 月経周期の乱れ
- 糖尿病
- 甲状腺機能亢進症
- アトピー性皮膚炎

ストレスからくる病気4

こころの病気

- **うつ状態**：憂うつ、元気が出ない、面白くない、淋しい、集中力がない、くよくよとよくないことばかり考える、食欲がない、眠れない、動悸がする、息苦しい、肩こり、頭痛
- **不安性障害**：パニック発作、予期不安

ストレスに気づきにくいタイプ

「過剰適応タイプ」「仕事中毒タイプ」

現実での適応は良すぎるぐらい良く働くのに、感情面での気づきが乏しいタイプ



ストレスをためやすいタイプ

「気晴らしが下手なタイプ」

ストレスをためやすい一つといえ、気分転換が下手なタイプ



「従順なタイプ」

いつも自分を抑えて相手

ストレスからくる病気にならないためには

ストレスがかかりすぎであることに気付き
ストレスを減らす工夫をし
ストレスをかわすことに心がけ
たまったストレスをうまく発散させてしまう

コロナうつ

- **新型コロナウイルスの病気としての恐怖・不安**
 - 未知の感染症：スペイン風邪、ペストを引用される
 - 予測できない予後、致死率も高く後遺症もある
 - 感染経路未解明、感染したり感染させたり
- **日常生活・就業・就学・人間関係の激変**
 - 三密、マスク、手洗い、ソーシャルディスタンス、テレワーク、不要不急の移動禁止
 - 従来のコミュニケーション方法が破壊される
 - 厳しい活動制限
 - コロナに対する恐怖・不安が身近な人の中で温度差があるため、共感しあえない
- **余暇活動の厳しい制限**

コロナうつ 2

- コロナにかかることは自己責任ではすまず、家族、周囲、社会に対して加害者になるという風潮
- この風潮を市民すべてが守らねばならぬ規範だと考えてしまう人は、自己規制を強め、不安が増大する。
- 規範を守らない人には不安が怒りにかわり攻撃する。
- 過剰な同調圧力が新たなストレス源となり、不安・うつを増大させる

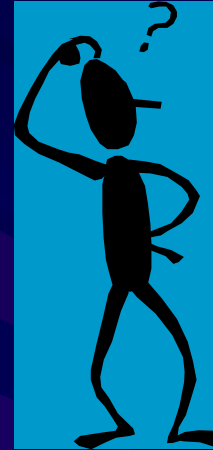
コロナうつ 3

- コロナの長期化、第2波、第3波という揺戻し
 - 見通しがつかない
 - 一度楽になると再度の苦しみはより大きい
 - 有利不利、貧富の差が拡大する
- パーソナリティー機能の低下圧力の増大
 - 「自分のやっていること考え方はこれでいい」と思
いにくくなる
 - 自分がこれからどうすればいいか自信がなくなる
 - 他者の行動・思考が理解できにくくなる
 - 他者や世間に対して親密・思いやりを持ちにく
くなる

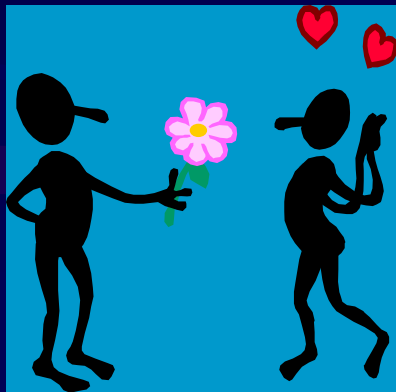
コロナうつ 4

- 強いストレスからいろいろな身体症状、不安、不眠が起こる
- この時心身のエネルギーは減少している
 - 気がわかない
 - 気が晴れなくて、些細なことが気になるようになる
 - 自分の考えが進みにくい、ほかのことが気になってしまふ、集中力がない、物忘れをする、判断力がない
- 行動がスムーズにいかず、どうなったのかと焦り、不安になり、少し情けなくなる
- 心身のエネルギーはさらに減少する悪循環

心の動きの3要素

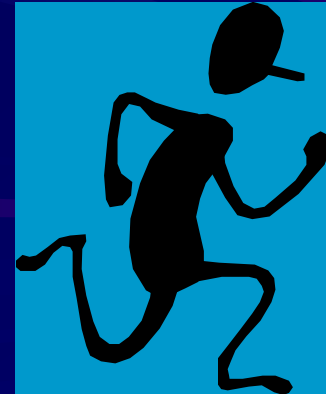


思考



感情

意欲



うつ病

- 抑うつ気分,
- 興味と喜びの喪失,
- 易疲労感
- 集中力と注意力の減退
- 自己評価と自信の低下
- 罪責感と無価値感
- 将来に対する悲観的見方
- 自殺の観念や行為
- 睡眠障害
- 食欲不振

コロナ禍の日本社会

■ 異質性の排除・差別

- コロナ患者・濃厚接触者・その家族
- 予防に無頓着な人、マスクを着けていない人
- コロナに限らずルール・マナーを守らない人
- 自分と違う価値観を持つ人

■ 多様性の否定

- 自粛警察・同調圧力・コロナ脳・炎上
- 圧倒的多数の力で一市民を追い込む
- 善良な市民が休養・休業に追い込まれる

新しい行動様式の怖さ

- ソーシャルディスタンスを保ったコミュニケーションでは本来のパーソナルディスタンスでのコミュニケーションの1割か2割になる
- 密にならないと伝えられないコミュニケーションも多い
- マスク着用により容貌・表情が読み取れない
- 仕事・作業をする上で不可欠だったコミュニケーションが取れない
- リラックスするための行動が制限され、禁止される

コロナ禍と自殺 Bloombergより

■ 国内の自殺者が前年比3カ月連続増、女性と子供で顕著ーコロナ影響か

- 警察庁の統計によると、全国の自殺者数は9月に1805人と前年同月比8.6%増となり、7月から3カ月連続で増えた。政府の緊急事態宣言の下、外出自粛が広がった4ー6月は全国で約13%減少していた。
- 7ー9月を通じて男性がほぼ前年並みだったのに対し、女性の自殺者の増加率は7月16%増、8月40%増、9月28%増と著しく多かった。厚生労働省のデータによると、小学生から高校生までの8月の自殺者数は59人と前年の28人から倍増し、自ら命を絶つ子供が増えていることも浮き彫りとなった。

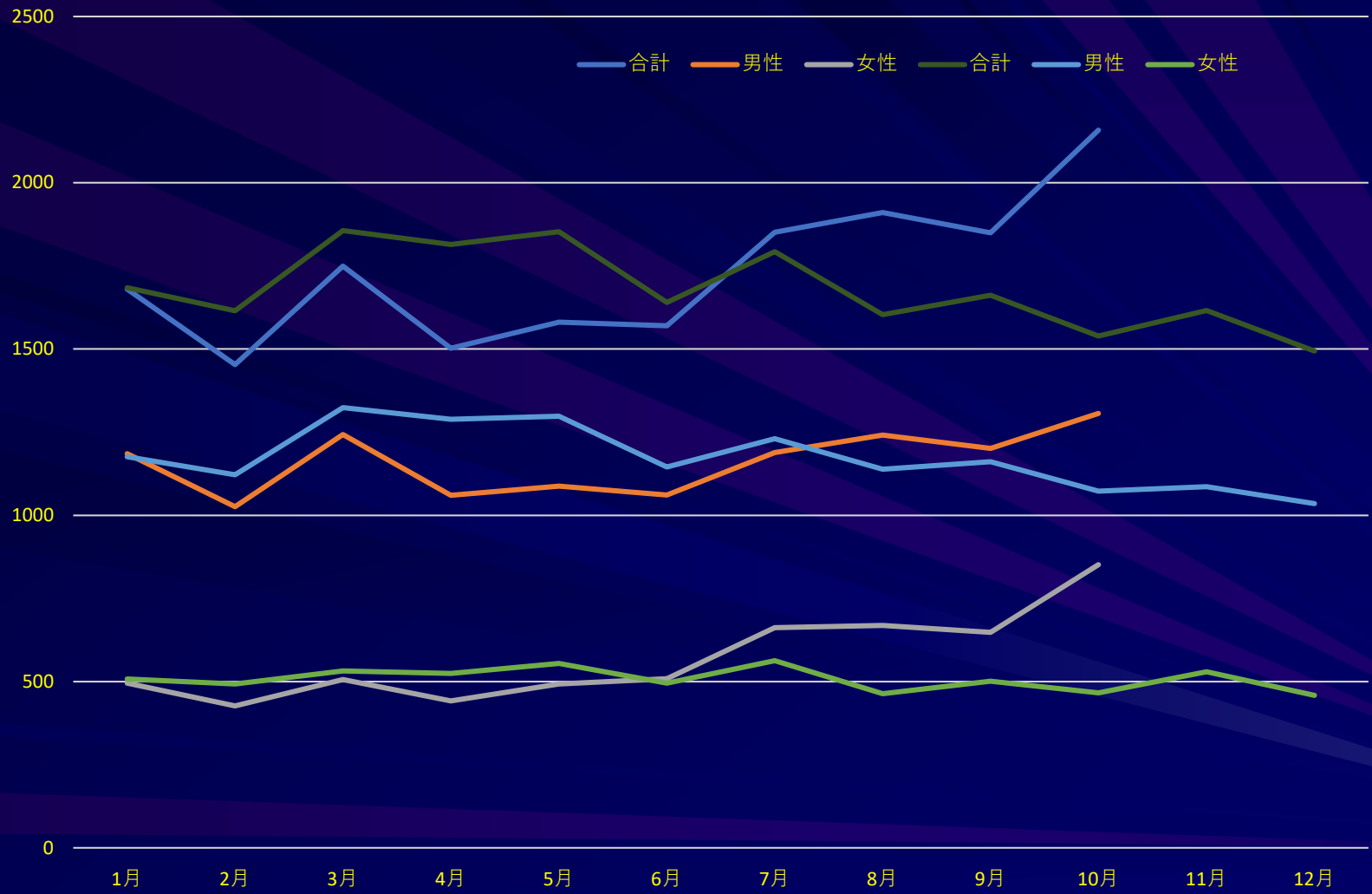
コロナの死者よりも多い自殺者数 日本の「メンタルヘルス・パンデミック」 と海外メディアが驚愕。

- 新型コロナウイルス感染症そのものよりも、はるかに多くの日本人が自殺によって亡くなっている。これはパンデミックの経済、社会的影響が絡んでいると思われる。全国の死者が2000人以下と、日本はコロナの流行に対して他国よりうまく対応した一方、警察庁の仮統計によれば10月だけで自殺者数は2153にも昇っている。これで上昇するのは4か月連続だ。

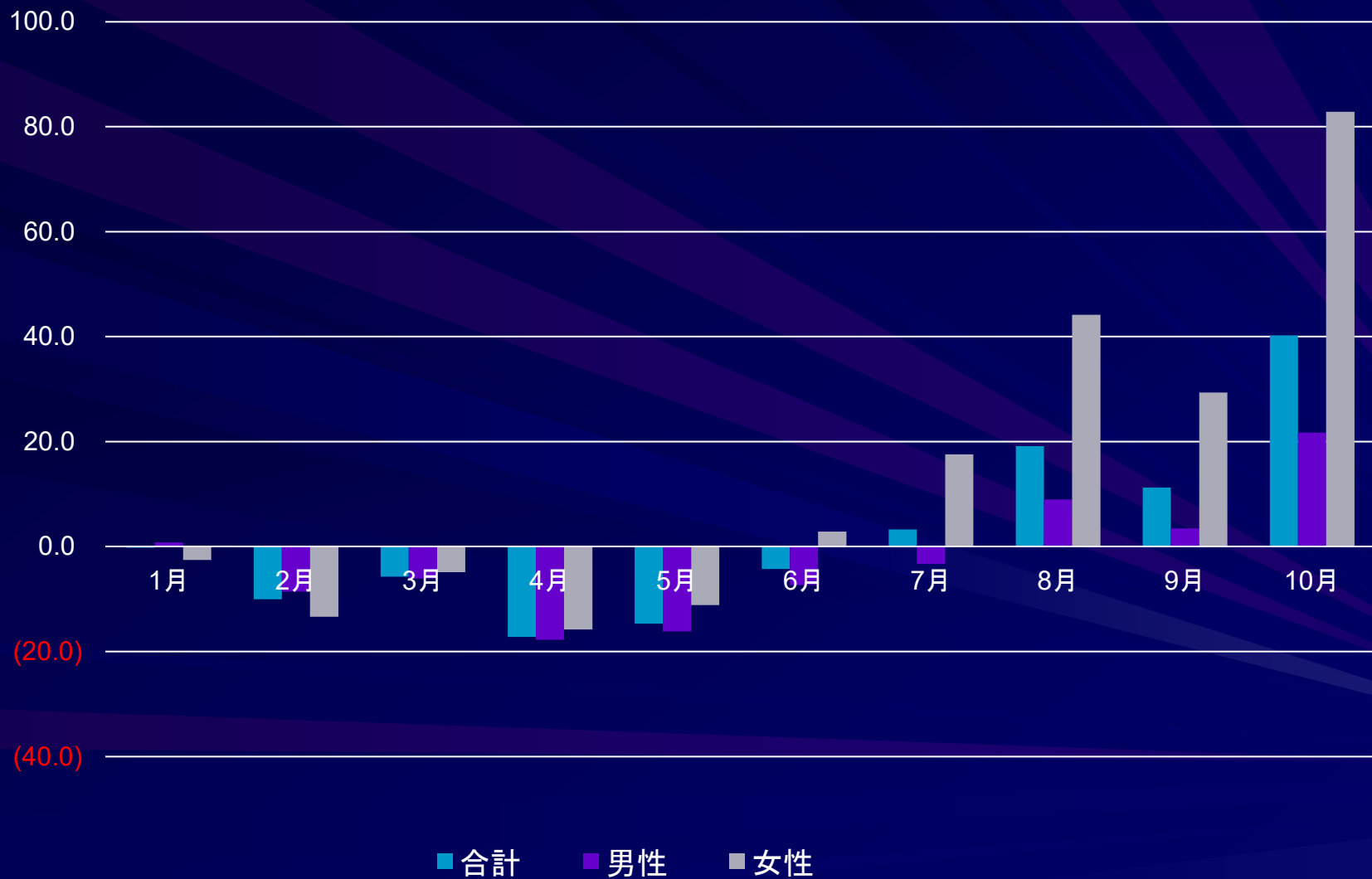
自殺者数月次推移

2020年

2019年



自殺者前年比 2020年/2019年



コロナ禍を克服するために

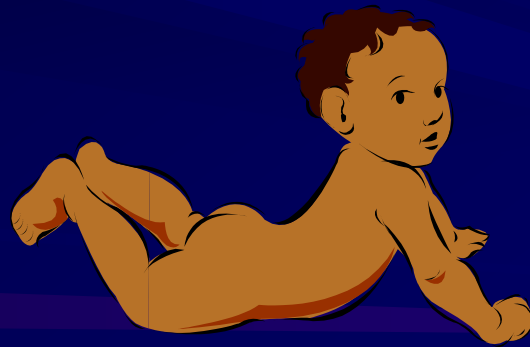
- SARS-CoV-2(新型コロナウイルス感染症)の感染率、重症化率、死亡率、感染疫学研究、重症化メカニズム、治療法、ワクチン開発
- 上記のために国は予算投入、医療従事者も医療・研究をシフト、克服後、シフトにより払った損失を補填する。
- 死亡率、重症化率が減ってきたなら、「新しい生活様式」を試行錯誤で良いコミュニケーションを増やすよう変えていく
- 多様性が当たり前の再確認

ストレスを解消するには？

- ストレスを解消するのに有効な方法は何でしょう。
- これだというのがあるのでしょうか？
- 実はあるのです。
- それは・・・・・・・・

童心に戻ること こどもっぽくなること

健康な退行(赤ちゃん帰り)をす
ることです



ゆっくりお風呂とぐっすり睡眠

- 裸になり眠りにつくことは赤ちゃんに戻ることに



いろいろなことに興味を持ち趣味を持つ

- 好奇心が強く
- 創造性に富み
- 活発で
- 天真爛漫になり
- 失敗を恐れず
- 頭とからだをとともに動かす

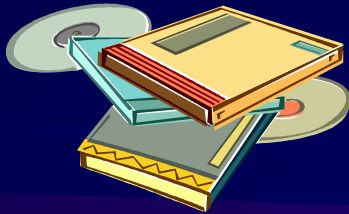


これはみんな童心に戻ること



静かな時間を持つ

- 静かに音楽を聞く
- ゆっくりと自分だけの時間を持つ



大人であろうとしすぎない

- 不安ははっきり口にする
- 誰でも愚痴は言いたくなる
- 物分りよすぎることはない



ストレスと上手につきあうには？

- 真面目になり過ぎない
- リラックスできる場・時間を持つ
- 気晴らしをする
- 相談(ぐちをこぼす)相手を持つ
- 適量のストレスは人生を豊かにする