



【コロナ禍でのこころの健康】

コロナウィルスによるパンデミックに、私たちの心はどのような印象を刻み込んでいるのでしょうか。

原稿を書いている今、第 8 波の大流行を迎えようとしています。一人一人は自分の命を守る為に、入手可能な様々な情報を元にオリジナルの予防策を考え、公助・共助・自助のベストミックスはどのようなものなのか、それぞれの立場から人はどう行動しているか注視されています。

自粛警察の出現に始まり、総理大臣は 3 人目に替わり、米国では議会乱入事件で死亡者を出し、世界的戦争の危機が訪れ、コロナ危機発生時の総理大臣が銃撃され・・・、このような危機的事態に何を大切にするか、そんな中でも日本では、コロナ対策の優先順位が変わり、流行の危機的状況を判断する基準がようやくかた型を整えられ、人命を守る医療の状況に基づいて流行を評価し態勢を整えるという、ウィルスの脅威に素直に立ち向かえるものとなり、人々の好ましい結末が垣間見られるようになりました。

パンデミックを機に、社会や世界がどのような状況に常日頃あったのか、日々繰り広げられていた動きが見えて来て、私たちの死生観にも大きな影響を与えています。何を大切にするのが良いのか、多くのことを教えてください。

その中で、特に忘れてはいけないことがあります。それは、希望と信頼の大切さです。

私たち人類はこの様な危機を何度もこれ迄に乗り越えて来ました。西欧ではペストが有名ですが、わが国では天然痘、開国時のコレラ、大災害、飢饉、その時々によどのように対処をしたか、コロナ禍にあっても、明らかに世界と違う対応をできている日本社会には、素晴らしい伝統が人々の心に受け継がれているようです。

できる事をやりましょう。油断せず、根気よく、慌てることなく、熱狂的なものに引きずられないように気を付け、日々生活を守っていくことに注力していれば、いつか夜は明けます。それぞれの官、省庁で、何が為されているか、しっかりと目に刻みつけられるかが、これからの強靱な社会を作っていく為には大切なことです。

困ったら相談できる身近な人や機関、地域の民生委員・社会福祉協議会・行政機関・市役所など、窓口はたくさんあります。

信頼できると思われるものを厳選して、相談してみてください。お金にまつわるうまい話、咄嗟に対応しないといけないお金の話には詐欺の可能性がありますから、慌てないように、平常心を持って、一人で決めずに相談してから対応しましょうね。



先生のおすすめ書籍は
アドラーの心理学関連の本です。

精神科嘱託医 大塚芳克先生

