

ヘルスサポート通信

高田労働衛生コンサルタント事務所 2020. 11月号

コロナ禍におけるメンタルヘルス

2020年に始まった新型コロナウイルスの流行は、終息の見込みのないまま再び冬季を迎えようとしています。インフルエンザやノロウイルスの流行にも注意が必要で、不安を感じやすくなるかもしれません。不安の軽減のために、普段から様々な事を想定して準備をしておき、周囲の人々との連携を意識して、コロナ禍を過ごしていきましょう。

1. 新型コロナを『正しく恐れる』

ウイルスという「見えない敵」は、不安が強くなりがちです。しかし国民の過半数が感染したという状況ではない感染率や、電車・バスという日常インフラでのクラスターの多発という報告は認められない現状からすると、『3密回避』を基本とした現在の対策は、効果的だと考えられます。また致命率を見る限りでは、ただちに「感染＝死」となるものでもありません。しかし風邪やインフルエンザよりは、重症化や後遺症のリスクは高いとは思われ、また人の往来・接触が増えた場合、感染者数増加の報告がある現状から、「恐れ過ぎずに対策を行う」「正しく恐れる」ことが必要です。

2. 『三段構え』で不安の軽減

予防医学の考え方は『三段構え』です。病気を未然に防ぐ「一次予防」だけでなく、病気に罹患した場合の早期発見・早期対応の「二次予防」、重症化した場合の専門的治療やリハビリの「三次予防」を同時に準備し、疾病のあらゆる局面を想定して対策を行います。新型コロナ対策でも『3密回避』などの日頃の「一次予防」だけでなく、罹患・発症した場合の「二次・三次予防」についても周囲と相談し、準備しておく、不安の軽減につながります。全員に感染のリスクはあるため、全員で行う『公衆衛生』の原点に戻ることが、今こそ求められています。

一次予防：『3密回避』を中心した飛沫・空気・接触感染対策

二次予防：起床時・入社時の検温・体調確認、『COCOA』による濃厚接触確認、受診する医療機関の想定・受診方法の確認

三次予防：新型コロナ罹患時の会社対応の事前確認、家庭内隔離方法についての家族との事前打ち合わせ

(参照：ヘルスサポート通信2020年2月・3月・4月・8月・10月号)

3. 『コロハラ』をしないために

社会生活を営む以上、人を介する感染症の完全な予防は不可能です。しかし新型コロナを恐れるがあまり、罹患者や濃厚接触者に対する『ハラメント』が起きる可能性があります。ハラメントの多くには、パワーハラメントが背景に存在し、「論理」より「感情」が優先される場合が多く、会社は上下関係が存在するため、新型コロナの不安感が強くなり過ぎると、「コロナハラメント」の温床となる可能性があります。

ハラメント行為は“自分こそが正しい”という「過信」からしばしば発生します。一時的な恐怖から信頼を失うような言動をすると、取り返しのつかないことになります。自身の言動が“弱いものいじめ”になっていないか、謙虚な気持ちを常に持ち、全員が安心して新型コロナと向き合える雰囲気づくりをしましょう。

4. 『在宅勤務』のメンタルヘルス

新型コロナの流行以降、在宅勤務が過去にないくらい普及しました。その反面新しい勤務生活に伴う、新しいストレスへの対処も求められています。

1. 職場コミュニケーションの低下

在宅では“ちょっとした会話”が出来ず、積み重ねが業務に支障を来すなど、不安感が強くなることもあります。在社時より定例報告の回数を増やしたり、チャットなどの利便性の高いコミュニケーションツールを活用しましょう。

2. 気分の切り替えにくさ

在宅勤務は通勤のストレスから解放される反面、通勤時に自然と出来ていた業務とプライベートの気持ちの切り替えが、自然としにくくなる事があります。在宅勤務でも昼休憩や業務終了の時間は厳守し、昼休憩時や業務終了後は散歩や深呼吸・ストレッチなどを行い、在社時より気分転換を意識しましょう。

3. 家族とのコミュニケーションの問題

在宅勤務者も様々なストレスを抱えますが、同居の家族もまた同様です。仕事中は緊張感を漂わせるため、普段自宅で接している雰囲気とは異なり家族が緊張したり、また家族が日頃している行動が出来なくなり、ストレスを感じやすくなることもあります。在宅勤務時は在社時と同様、家族にも「ありがとう」の声かけを積極的に行い、家族全員の新しいプライベートスペースの構築に努めましょう。

人は助け合わない限り、生きることは出来ません。社会的距離は空けても心の距離は近づけ、お互いに助け合うという社会の原点を見つめ直し、新型コロナウイルスに力を合わせて立ち向かいましょう。

文責：所長 高田 幹夫 (医学博士)

高田労働衛生コンサルタント事務所

<http://www.takadaoffice.com/>