

10 コロナうつ、一人で苦しまないで（新型コロナウイルス
感染症）

5 （ナレーター）皆さん、いかがお過ごしですか。福岡市がお
送りする「こころのオルゴール」の時間です。今日は私、こ
はまもとこがお届けします。

10 新型コロナウイルスへの不安や緊張が続く今、コロナうつ
が大きな問題となっています。

15 コロナうつに詳しい九州大学大学院の中尾智博教授は、
厚生労働省の特別研究事業として、2020年秋からコロナ
うつの実態調査を行いました。全国のおよそ1000施設を
対象にしたアンケート結果をもとに、コロナうつに関する
分析や研究を進めています。

20 【中尾教授役】いわゆる「コロナうつ」はコロナ禍で生じる
心身の不調やうつ状態を指し、複合的かつ長期的なストレス
が原因と考えられます。

20 例えば、学生からは「大学進学で上京したけれど、友人と
会う機会もなく孤独で、心が不安定になった」という声が聞
かれます。シングルマザーからは「コロナ禍で解雇され、生活
が苦しくなって精神的に追い詰められてしまった」といった

25 事態や、高齢者の場合は「家族に会えず地域活動もできず、気分が落ち込んでいる」などの例が少なくありません。また、感染の後遺症に悩まされてうつになる人もいます。

(ナレーター) コロナうつは「まさか自分が」と気づくのが遅れたり、「うちの家族がなるわけない」と否定されたりして、認識されにくいのです。

30 さらに、「まだ治らないの?」「いつまで会社を休んでるの?」など、心ない言葉を浴びることもあり、人権侵害につながりかねません。

35 【中尾教授役】心の不調は誰でも起こる可能性があり、今は軽いと思っても、気づかないうちに深刻になっていきます。まずは近くの人に聞いてもらうだけでもいいので、とにかく一人で抱え込まず「つらい」「苦しい」と口にしましょう。

40 周囲もうちの兆候を感じたら、責めたり隠そうとしたりせずにやさしく見守ることが大切です。少しでもいつもと違うな、変だなというときは、躊躇せず専門窓口へ相談するのも一つの方法です。

45 (ナレーター) コロナウイルス感染症の終わりがまだ見えな
いなか、コロナうつに苦しむ人たちとどのように接し、サポ
ートしていくのか、みんなが考える時期に来ているのではな
いでしょうか。

(本文 855 字)

2022 年度「こころのオルゴール」