

新型コロナウイルスによる 災害について

瀬野川病院 精神科医
井上真一

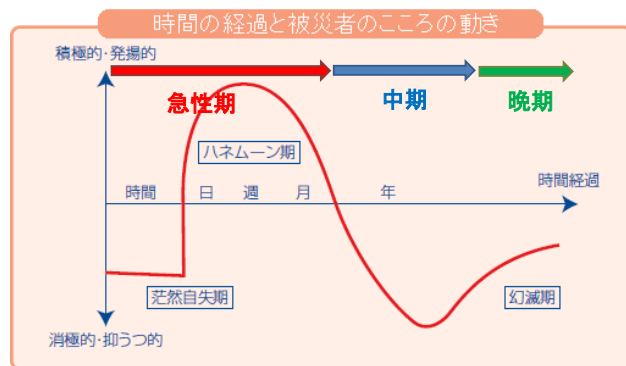
1

自然災害

地学的災害：地震、津波、火山噴火など
 気象災害：台風、集中豪雨など
 生物学的災害：感染症の大規模流行など

2

災害後の心理状態



(外傷ストレス関連障害に関する研究会 金吉晴「心的トラウマの理解とケア」第2版：じほう(2006)から一部引用)

3

災害後の心理状態

急性期

- はじめは他人事、急に危機意識が高まる
- 積極的に問題に皆で立ち向かっていこうとやや頑張りすぎた高揚感
- さまざまなストレス反応（急性期、中期、晩期と続く可能性あり）

中期

- 社会機能の回復、学校などの再開
- 大人が頑張り続ける影で、SOSを出せない子どもたち
- 疲労感、無力感、怒り

晩期

- メディアの報道の減少、人々の関心が薄れる
- 心理社会的問題にまだ直面している当事者や支援者の孤独感が増す

日本精神神経学会ホームページ資料より
https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/20200516_02r.pdf
 (参照 2020-05-27)

4

子どものストレス反応

行動の反応

- ・わがままを言うことが増える ・あまえが増える
- ・そわそわして落ち着きがなくなる ・反抗的になる など

こころの反応

- ・いらいらが増える
- ・いままでと違って素直すぎるようになる
- ・いままで以上にこわがるようになる
- ・元気がなくなる など

からだの反応

- ・食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
- ・なかなか眠らない、途中で何度も目を覚ます、早朝に目を覚ます
- ・悪夢をみる
- ・気持ち悪い、お腹が痛い、頭が痛い、息が苦しい
- ・アレルギー症状（喘息、アトピー性皮膚炎など）が強まる など

日本精神神経学会ホームページ資料より
https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/20200516_02r.pdf
 (参照 2020-05-27)

「コロナ」による災害の特徴

- 新型コロナ→誰もが未体験、不確実性
- ウイルスは目に見えない→疑心暗鬼
- 日本全国、世界全体と広範囲
- みんなが被災者、支援者も被災者
- 「長い長いマラソン」、先が見えない
- ソーシャル・ディスタンス→孤立化
- 不安→怒り→偏見・差別→分断・孤立

6

大人の態度：不確実な状態に耐える

●ネガティブ・ケイバリティ(負の能力)

どうにも答えの出ない、どうにも対処のしようのない事態に耐える能力
 事実や理由をせつかに求めず、不確実さや不思議さ、懐疑の中にあることができる能力
 葛藤を抱える



●no memory, no desire and no understanding

精神分析家ビオンの言葉、精神療法の基本姿勢
 記憶なく、欲望なく、理解したつもりにならない

●大人になるとは、曖昧さといっしょに生きる能力のこと

精神分析家フロイトの言葉

●変えられないものを受け入れる力と、変えるべきものを変える勇気を、そして、変えられないものと変えるべきものを区別する賢さを与えて下さい

AA、アルコール依存症の方々の大切にしている言葉

7

参考文献

- 外傷ストレス関連障害に関する研究会 金吉晴「心的トラウマの理解とケア」第2版：じほう(2006)から一部引用
- 日本精神神経学会ホームページ資料より(参照 2020-05-27)
https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/20200516_02r.pdf
- 常木蓮生『ネガティブ・ケイバリティ 答えの出ない事態に耐える力』朝日選書
- 杉原幹夫『聴き入ること・側にいること』広島いのちの電話
- 岩田健太郎『新型コロナウイルスの真実』ベスト新書
- Wikipedia「ニーバーの祈り」(参照 2020-05-27)
<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%8B%E3%83%BC%E3%83%90%E3%83%BC%E3%81%AE%E7%A5%88%E3%82%8A>

8