

# ＜私たちは、社会は、コロナ禍の3年＞オンラインが残した心の傷は 再適応、時間と支援必要 岐阜大保健管理センター准教授・堀田亮さん

2023年5月12日道新朝刊

コロナ禍では、同じ状況でも、人により反応が異なることがよくありました。

例えば感染対策。距離を保ち、マスクをすれば安心という人もいれば、そうでない人もいる。マスクを外してしゃべる様子を、非常に嫌だと感じる学生もいれば、無頓着な学生もいる。異なる反応や考えが、分断とあつれきを生みました。

岐阜大の新入生対象のメンタルヘルス調査では、コロナ流行後、学生の反応が二極化する傾向にあることがうかがえます。

＜調査は2019～21年の4～5月、新入生を対象に実施。コロナ流行前後の19年と21年とで、学生が感じている不安を数値化して比較すると、平均値は同水準だが、強い不安を感じる学生と、全く感じない学生の割合がそれぞれ増えた＞

コロナ禍で突然、人との接触機会が減りました。大学は、小中高校より、授業のオンライン化などの「非日常」が長く続きました。学生は「思っていた学生生活と違う」とかなり苦しんだことでしょう。大学の相談窓口には、学生から「話し相手になって」と相談が寄せられるほどでした。

一方で、人とのコミュニケーションが苦手だから、人と接触が減り、楽になったという学生もいました。

＜コロナ禍が長く続いたため、心の不調の深刻化が懸念され、「コロナうつ」という言葉も生まれた＞

気がかりなのは、岐阜大の調査で、強い希死念慮を抱える学生の割合が、増加傾向にあることです。

オンライン授業が始まるのに起きられない、単位が取れない、家族から叱られた、留年した、恋人と別れた…。理由は複合的で、簡単には言い切れません。

周囲の人は「コロナが原因だ」などと、安易な先入観にとらわれないことが重要です。さまざまな要因を慎重に見極め、支援していかなければなりません。

＜札幌市豊平区の南平岸内科クリニックには、コロナの流行開始直後に感染して重症化し、今も心の不調に悩む人たちが来院している。心的外傷後ストレス障害(PTSD)や、PTSD関連症状など、さまざまな症状がある。職場復帰できていない人もいる。野呂浩史院長は、こうした症状を「コロナの精神的な後遺症」と指摘した上で「交通事故などのPTSDより長引く印象がある」と話す＞

この3年間、私たちはコロナ禍に適応する苦労を強いられてきました。人それぞれ反応が異なり「適応するには、それぞれのペースがある」ということを認識しておく必要があります。

今年、大学に入った学生は、高校の3年間をコロナ流行下で過ごしました。コロナの感染症法上の位置付けが「5類」へ移行したことで、暮らしも、社会も大きく変わります。変化を受け入れきれない学生が出るのではと危惧しています。こうした懸念は学生以外にもあてはまることです。

＜5類感染症への移行で、社会は「脱コロナ」へ大きな一歩を踏み出した＞

社会が「元の世界に戻ろう」とむやみに急いでいる気がしてなりません。もちろん、日常に戻ることは悪いことではありません。

ただ、全ての人が、これから求められる再適応のスピードについていけるでしょうか。スタートを無理に切られて「ついていかなければいけない」と焦らされる人たちもいます。

適応するのと同じくらい、再適応に時間がかかる人もいます。置き去りになる恐れがある人に対し、社会全体で、丁寧かつ適切に支援することが必要です。(聞き手・岩崎あんり)