

私たちは、社会は、

コロナ禍の3年

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、そうでない人もいます。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▽

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つて」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、楽になつ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」

△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」

オンラインが残した心の傷は

再適応時間と支援必要

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ます。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勞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。変化を受け入れら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「元の世界に戻る」とむやみに急いでいる気がしてなりません。もちろん、日常が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ないのでは。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)

岐阜大保健管理センター准教授

堀田 亮さん



ほりた・りょう 1986年、北広島市出身。筑波大学院博士課程修了。専門は臨床心理学。2014年より岐阜大保健管理センターで勤務。カウンセラーとして学生の相談に対応しているほか、障害のある学生の支援などにも取り組む。36歳。