

コロナうつ対策 促進必要

木津川市・辻 真央(大学生・20)

2020年という年を私は生裡恐れることはないだろう。新型コロナウイルスが世界中で流行し、大きな影響を与えたからである。今まで当たり前だと思っていた生活様式ががらりと変わった。リモート授業やリモート会議など家で行う作業が増えて時間短縮につながるなど良い面も生まれただが、「コロナうつ」と呼ばれる不安障害などの精神疾患が増えている。感染への過度な不安や外出自粛などにより、人との関わりが遮断されたことが大きな影響を与えているという。

日本は若い世代の死因の1位に自殺がランキングされている国である。さらに

今年8月の自殺者は昨年同月より246人も増えて1849人になった。国内でコロナウイルスが流行し始めて以降、芸能人の自殺も相次いで起きており、メンタルヘルスを促進する必要があると考える。

私自身も長い間友人と会わないことで、気持ち的に沈んでしまい気力が出なかつたり、普段なら考えないことまで考えて、とてつもなく不安になったりするところがあった。そんな時、テレビ電話で顔を見てたわいのない話をすることで安心できた。変化した生活様式の中で一人でも多くの人が幸せに日々を送れるような社会になる必要がある。