

窓

京都新聞 令和2年(2020年)11月25日(水)

コロナと心 鍵は情報機器

木津川市・北 真実(大学生・21)

コロナ禍が続く中、女性と若者の自殺者が増えているというニュースを目にした。調べてみると、女性はコロナ禍での妊娠や出産に不安感を感じていることや、家庭内暴力にさらされる機会が増えていること、

若者はソーシャルメディアから多くの情報を得る中で強いストレスを感じていることなどが、自殺者の増加につながっているのではないかと考えた。

コロナ禍において、精神

面の健康についても考えなければならぬ状況が生まれている。3密を避けながら生活しなければならぬ状況で鍵になるのは、テレビ、パソコン、スマートフォンなどの情報機器の活用方法なのではないかと思う。

精神的に追い詰められているなら、悩みを相談できる窓口や施設などを検索す

るのもいい。友人などとテレビ電話をしてストレスを発散するのもいいだろう。コロナウイルスに関するニュースが目に入りすぎてつらいならば、逆にテレビやインターネットを遠ざけるのも手だ。

ウィズコロナの時代は、情報機器と心の健康に向き合う時代でもあるのではないかと私は思う。