

気流 U-25

読売新聞 令和2年(2020年)7月14日(火)

コロナ下の心労 どう向き合うか

大学生 大塚 真由 19
(奈良県橿原市)

4月30日の朝刊に「心の相談幅広く汲み取りたい」という社説が載った。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、全国的に外出自粛が広がったところだ。記事では、自粛ムードが高まるにつれ、子どもから大人まで何らかの我慢を強いられたために、全国の精神保健福祉センターへの心の電話相談が急増、2か月で1700件を超えた、とあった。

新型コロナウイルスは、感染への

恐怖だけでなく、誤情報による買い占めへの不安、家で過ごす時間が増えたために起こる対人関係の悪化など、その脅威は多岐に及ぶものだと感じた。

私も自粛が始まったころ、家族との言い争いが増えた。家の中がとても険悪な雰囲気になったが、気分転換に外出できるわけでもなく、ただ家族同士が気を使い合う時間が流れた。

初めて経験することには、何をすれば正しいのかわからず、精神的抑圧を生む。新型コロナは、そんな脅威にどう立ち向かえばよいか、考える機会を示しているのだと思う。

※無断転載不可