

新年度のごあいさつ

マスクを外す生活への適応。「人との繋がり」を一層大切に（院長 森川 将行）

長らく続いた新型コロナウイルス（COVID-19）感染症が、令和5年5月8日をもって、感染症法上の位置づけが、2類から季節性インフルエンザと同様に5類となります。これまで、院内において入り口が正面玄関だけ、2階の連絡通路が通れない、面会、外出、そして外泊が十分にできないなど、様々な面でご不便をおかけしましたが、皆様のご理解とご協力により、感染症による外来、入院における影響を最小限度に抑えることができました。この場をお借りして御礼申し上げます。今後の感染状況をふまえながら、徐々に流行前の状態に戻していきたいと思いますが、高齢者や持病をお持ちの方がおられるため、今しばらく、院内ではマスクの着用をお願いしています。

COVID-19 流行が私たちの生活様式を激変させたことで様々な影響が報告されています。例えば、減少に転じていた自殺死亡者数の再上昇、特に令和4年の1年間に自ら命を絶った小中高生の自殺者数は514人（小学生17人、中学生143人、高校生354人）と、統計のある昭和55年（1980年）以降で過去最多となりました。また、内閣府は、自宅にいる15～64歳の社会的ひきこもりの人（半年以上、家族以外とほとんど会話をしないなど）は、全国に146万人との推計値を公表し、このうちCOVID-19の影響が約2割であると報告しました。さらに、今後心配されることは、マスクでの生活に慣れていた人がマスクを外す生活に適応する必要が出てくることです。3年以上に渡って会話を制限されていた状態から、マスクを外した状態で直接コミュニケーションをとることになります。特に学生への影響が懸念されます。元々人と直接話をするのが苦手だった人にとって、Webなので何とか会話できていたのが、直接マスクを外した状態で顔を合わせて話さないといけなくなることは、大変ハードルが高くなってしまうからです。

このように環境が変化する時は、例え制限が解除される場合でも、新たなストレスを生み出します。アメリカ疾病予防管理センター（CDC）においても感染症流行下のストレス対策が示されていました。これは昨年度も一部取り上げましたが、あふれる情報は望ましくなく、ニュースは1日数回に制限、深呼吸や瞑想、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとり、過度なアルコール、タバコ、薬物の使用は避け、定期的な予防措置（予防接種、がん検診など）は続け、楽しみな活動（制限はされていますが）、そしてどんな形でも（インターネット上でも良い）信頼できる人たちと繋がることが示されています。

人との繋がりに関してハーバード大学の75年間に渡る幸福の研究においても、人生を幸福にするのは、名声でも富でもなく良い人間関係に尽きると報告されました。精神科の治療においても、この人との関係性が回復に大きな影響をもたらすことが知られており、今後も人との繋がりを大切にしていきたいと思います。引き続き、当院の取り組みへのご理解とご協力をお願い申し上げます。