

ヘルスマーター

コロナ禍における心の健康

一口にコロナ禍によるストレスといっても、年代や職業によって様々で、電車通勤での感染リスク・飲食業などへの経済的圧迫・学生生活や就職活動の制限・子どもの成長への影響など、多岐に渡ります。重層的にストレス要因が絡み合い、かつ先の見えない困難な状況の中で、心の健康を維持するにはどうすればよいのでしょうか。

パンデミックな状況では、ネガティブな思考になりがち

音楽学者の岡田暁生氏は、ベートーヴェンの《第九》が体現する「右肩上がりの時間」という近代の物語が、社会の現実と乖離し、もはや最終段階に来ていることをコロナ禍が露わにしたと言います。私たちは高度成長時代からバブル期を駆け抜け、もっと多く、もっと大きく、もっと高く、もっと速くと、それが人類の進歩の証であるかのように、欲望を掻き立てられるがままにモノやお金を追い求めてきました。こうした進歩史観に囚われていると、パンデミックのような状況では「あれもできない、これもできない」とネガティブなことに目が行きがちです。

自分が幸せと感じる時間を大切に

こんな時こそ発想の転換をして、むしろ自分がどんな時に「良い状態」であるのかを振り返ってみましょう。飽和状態で麻痺寸前だった感覚が、地球や身体に限りがあることを自覚すると、その限界の中で実に大きな世界へと広がっていきます。身体の一つの感覚に集中したり、ゆっくり呼吸をするだけで、変化を感じとることができるでしょう。近所を散歩すればそこには、気候の変化、色々な生き物など不思議なことがたくさん溢れています。

「無いものを求める」のではなく、今自分が持っているもので幸せを感じる時間をもっと大事にすることで、生活がより豊かになるのではないのでしょうか。