

この時期をすこやかに乗りきるために ～アドバイザー（精神科医）から桐朋のみなさんへ

安宅 勝弘

連日、新型コロナウイルスに関するニュース・話題ばかりで気が重くなりますね。学校では新学期の開始が遅らされ、緊急事態宣言が出されてから大都市圏ではより一層外出の自粛が求められています。筆者の本務校でもこの2-3日で教職員の在宅勤務に向けた動きが一気に加速しています（注：この拙文は4月9日に書いています）。

◆ 感染予防のために ～「3つの“密”」と「モノの共有」を避けよう！

新型コロナウイルス感染症の拡大予防（自分がうつらない・他人にうつさない）のために、「3つの“密”を避けることが重要です」と繰り返し言われています。3つの“密”、すなわち、換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声する密接場面、を避けることを強く求められているわけですが、これはご存知のように新型コロナウイルスの飛沫感染（エアロゾル感染の可能性も指摘されています）を避けるためにとても大事なことです。

一方で、マスク着用や手洗いに細心の注意を払っているはずの病院内でも医療従事者間での感染が起こっていて、これにはカルテやタブレット端末（医療現場でも多用されています）に複数の医療従事者が触ることを介して感染が広がった可能性が指摘されています。

専門家は「3つの“密”を避ける」だけでなく「モノを共用しない（他人が触ったものに触れる機会をなるべく減らす）」ことにも注意を促しています。日常生活において、他人が触ったものにまったく触れずにいることはほぼ不可能ですが、外出時に他人が触った可能性のあるもの（手摺りやつり革、ドアノブなど）に触れた自分の手で直接口や鼻、目を触らないようには気をつけましょう。ウイルス（を含んだ飛沫）が手についただけでは感染しません。こまめな手洗いが大事というのはこういう理由からです。マスクをしていると無意識に口や鼻を触ってしまうことをある程度避けることができます。こうした一般の日常生活場面での注意点は、音大生の皆さんの日常、すなわち密閉空間での楽器練習（アンサンブルになれば“密集”にもなり得ますね）や音楽活動に関連したモノの共用などにもあてはまると思います。あまり神経質になり過ぎるのも、それはそれでストレスですが、今しばらくは気をつけておきましょう。

◆ 室内生活のために ～ こんな工夫をしてみよう！

「人のたくさんいる場所には行かない」、「不要不急の外出は自粛して」となると、当然家の中で過ごす時間が長くなります。もともと1人で過ごす時間はまったく苦にならないという人でも、これを強いられるとストレスに感じるのではないのでしょうか。多くの人にとって、室内生活を充実させる工夫が必要になるのではないかと思います。例えば、

- ふだん聴かないジャンルの音楽を聴いてみる
- 読まないジャンルの（あるいはふだん時間がなくて読めない）本を読んでみる
- （1人暮らしの学生さんはとくに）自炊を多くする、新しいメニューに挑戦
- インターネットの使い方を変えてみる：何かテーマを決めて情報収集～スクラップしてまとめる

等々。このうちとくにお勧めしたいのは読書です。ネットやゲームからしばし離れる時間を作ってみることで、新鮮な発見が必ずあると思います。読書については、賢者が多くの名言を残しています。

「書籍は青年には食物となり、老人には娯楽となる。病める時は装飾となり、苦しい時には慰めとなる。内にあつては楽しみとなり、外に持って出ても邪魔にはならない。特に夜と旅行と田舎においては、良い伴侶となる。」

キケロ (BC106-43)

スゴいですね。これでもう十分、という気もしますが、もっとシンプルに、とくに今のわれわれの置かれている状況では、

「読書は心にとって、身体にとっての運動のようなものである」

ジョセフ・アディソン (1672-1719)

も大事だと思います。ほとんどの時間を家の中で過ごす生活で懸念されるのが運動不足です。これは高齢者でとくに心配されていますが、若い皆さんも無縁ではありません。

運動不足を避けるために、

- 室内でできるエクササイズ・ストレッチ
- 意図的にウォーキングをする、あるいはこれを機にジョギングに挑戦（「3密」を避け、人と近づかない距離でできる環境で）

などやってみてはいかがでしょうか。

◆ 「コロナ疲れ」を防ぐために ～ 生活リズムを維持しよう！

最近「コロナ疲れ」「コロナうつ」なる言葉も聞かれるようになりました。心身医学、精神医学の立場からは、これを防ぐために「生活リズムの維持（＝体内時計を乱さない）」が非常に重要であるとの指摘がされています。これまでに述べてきたことと一部重なりますが、さいごに国際学会の共同提言から引用します。

<日常生活を規則的に送るための自己管理術>

- 自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で毎日決まて行う日課を設定しましょう。そうすることで、あなたの体内時計は安定して働くようになります。
- 毎日、同じ時刻に起きましょう。決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために最も大切です。
- 毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう(密閉・密集・密接の3密の状況を避け、一人でいられる場所で)。体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。朝といっても、お昼近くよりは、午前中の早い時間帯 が望ましいでしょう。
- もし、あなたが外に出られないとしても、少なくとも2時間は窓際で過ごし、日の光を浴びながら、心の落ち着ける時間を持ちましょう。
- 在宅での仕事や学習、友人との電話、料理など、毎日行ういくつかの活動はやる時間を決めましょう。そして、毎日、同じ時間に行いましょう。
- 毎日、運動をしましょう。できれば、毎日、同じ時間帯で。
- 毎日、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、それでも時間が来たら少量でも良いので何かを口にしましょう。

- 人との交流は、たとえ社会的距離（ソーシャルディスタンス）確保の期間中であっても大切です。リアルタイムに考えや気持ちを分かち合えるような人はいるでしょうか？ テレビ電話か音声通話かはどちらでも結構ですので、可能そうな方とコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。すぐに相手が思いつかなくとも、誰かいなかったかを思い出してみましよう。LINE のような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。そして、毎日、同じ時刻にそういった相手とコミュニケーションするスケジュールを持ちましょう。
- 日中の昼寝は(特に、午後遅くの昼寝は)避けましょう。もし、どうしても昼寝が必要な方は最大でも30分以内に抑えましょう。昼寝は、夜の深い睡眠を妨げます。
- 夜間に明るい光(特にブルーライト)を浴びるのは避けましょう。コンピューターやスマートフォンのディスプレイも含まれます。ブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことがわかっているからです。
- 自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。もし、あなたが夜型ならば、たとえ家族の人より少し遅く寝て、少し早く起きることになったとしても大丈夫です。毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。

<<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>より>

なかなか先が見通せず、不安に感じることの多い日々が続きますが、何とか乗り切っていきましょう。

桐朋学園音楽部門メンタルヘルス・アドバイザー（精神科医） やすみ かつひろ 安宅 勝弘

-----Profile -----

現在、東京工業大学保健管理センター教授 精神保健指定医・日本精神神経学会専門医・認定産業医
2018年より桐朋学園音楽部門メンタルヘルス・アドバイザーとして、精神医学の視点をベースに桐朋生や保護者、教職員の相談対応およびコンサルテーションを行い、本学関係者のメンタルヘルスをサポートしている。気さくでやわらかなお人柄で親しまれる、クラシック音楽をこよなく愛するドクターです。