

気候変動とそれが生活やメンタルヘルスに与える影響

世界中の多くの人々と同様に、あなたも気候変動に懸念を抱いているのではないのでしょうか。あなたやあなたの大切な人が、極端な気象現象が発生する地域に住んでいるかもしれません。不作に悩む農村、海岸線が後退しつつある海辺の町、大気汚染が深刻な都市部にお住まいかもしれません。あるいは、まだ将来的な影響を懸念している段階でしょうか。

現実問題として、気候変動により地球では気温上昇、海面上昇、気象パターンの激化が起こり、多くの自然災害が発生しています。そして以前に比べ、熱波、干ばつ、洪水、暴風雨、ハリケーン、山火事の発生頻度が高くなっています。

これらすべての主な原因は、エネルギーを得るために石炭や石油、ガスを燃やしたり、森林を伐採したりするなど、大気を汚染する人間の行為です。これが温室効果を生み、大気中に多くの熱を閉じ込め、地球温暖化を引き起しています。そして、世界の気候変動の専門家や擁護者たちは、この状況に警鐘を鳴らし、国家や企業、団体、一般の人々に温暖化を鈍化させるための協力を呼びかけています。

確かに、個人やコミュニティ、地球への損害を詳細に示す統計を抜きにしても、これは重大な問題です。地球規模の気候変動の影響を受け入れることは、非常に困難です。

多くの人は、こうした変化を直接体験したり、ソーシャルメディアやニュースで知ったりすると、さまざまな激しい感情を抱きます。これらにはしばしば、恐怖や不透明感、無力感、不安、怒り、さらには圧倒された感じや悲嘆といった感情が含まれます。また、精神的に疲弊したり、どうしていいかわからなくなったりする人もいます。さらに、否定的な人もいます。ですが、変化をもたらすために自分にできることをしようという、意欲に溢れた人たちがいることを忘れないでください。

あなたがどのような感情のスペクトルにしようとも、その感情を感じる事が大切です。また、それらに対処するための手段を講じることも重要であり、そうすることで前進し続けることができます。こうした感情を取り除いたり、物事の流れを変えたりできる魔法の杖はありませんが、状況を乗り越えるために実行できる3つのステップをご紹介します。

困難な思考や感情を管理するためには、その瞬間に対応する対処戦略が役立つことがあります。

心を落ち着かせる方法としては、深呼吸をする、体を動かす、五感(視覚、嗅覚、味覚、触覚、聴覚)に集中する、信頼できる人に話をするなどが挙げられます。

難しい考えをリフレーミングすることも、自分を落ち着かせ、物事を冷静に見るために役立ちます。たとえば、最悪の事態を予想してネガティブなことばかり考えている場合は、自問自答して思考を落ち着かせ、全体像を捉えます。

- 非建設的な思考:「何が起っているのか誰も気にしていないし、私にできることは何もない」
- リフレーミング(建設的な思考):「世界中には、気候変動の専門家、擁護者、そして私のように関心を持ち、変化をもたらそうと努力している人々がいる。私が変化をもたらしている方法のひとつは、本当に必要なとき以外は新しい服を買わないことだ。こうしたあらゆる小さな努力の積み重ねが、より大きな成果につながる」



セルフケアを実践して、全体的な健康とウェルビーイングを育む

栄養価の高いものを食べ、活動的に過ごし、十分な睡眠をとることは、ウェルビーイングを高め、ストレスを軽減します。ヨガやマインドフルネス、瞑想を実践したり、好きなことをしたり、自然の中で時間を過ごしたりすることも同様です。

社会的なつながりを構築して、好きな人たちと時間を過ごすことも、自分をサポートする重要な方法です。これらを実践することで、気分が良くなったり、笑ったりする機会が増え、必要なときに話し相手になり助けてくれる、揺るぎないサポート体制を手に入れることができます。他人を思いやり、気遣うことは、希望や目的、自己価値を感じることもつながり、これらはすべて、困難な時期を乗り越えやすくし、人生に対する全体的な満足度を高めるのに役立ちます。

激しい感情を感じたときには、その感情を何か意味のある変化を生み出す助けとなる活動に向けることが役立つ場合があります。それがどんなに小さな変化であっても。気候活動家の団体に参加すること、環境保護政策を支持する声を上げること、または自分にとって意義深いと感じる他の活動に参加することを意味するかもしれません。

自分を大切にすることというのは、心の中にある重苦しい感情から離れる時間と空間を、自分に与えるということでもあります。好きな音楽や番組に没頭する、友人とチームスポーツやゲームをする、ただ目を閉じてしばらくじっと座るなど、リラックスして心を休める方法を見つけましょう。



正しい知識を身につけ準備を整え、コントロール感を得る

強い感情に圧倒されそうなときは、コントロールできることに集中し、コントロールできないことは手放しましょう。周囲の状況やそこで起きていることを時間をとって把握することで、何が可能で、どう準備すべきかが理解できます。たとえば、気候変動の影響を直接受ける地域に住んでいる場合は、緊急事態に備えることが重要です。これには、コミュニティにおける高齢者や子どもなど、異常気象の際に特別なサポートが必要となる可能性のある人を把握しておくことも含まれます。悪天候による緊急事態が発生した場合の対応策を、明確にしておきましょう。どこに避難するのか。あなたの助けが必要な人は誰か。

さらに、あなたや大切な方が健康上の問題を抱えて生活しているなら、気候変動が及ぼす影響を把握しておくことが重要です。たとえば、特定の精神科の薬は、体温の調節機能を制限することがあります。また、社会サービスやインフラに頼って生活している人であれば、異常気象の際にそれらのサポートが中断される可能性があります。

どのような物資が必要になるかを検討し、事前に準備しておきましょう。水や必要な医薬品とともに、缶詰、箱や瓶入りの食品を保管してください。着替え、基本的な洗面用具、電池式ラジオ、充電済みの携帯電話、ソーラー充電器を詰めた持ち出し用バッグを準備しましょう。

また、地球温暖化を最小限に抑えるために何ができるかを学ぶ時間も取ってください。世界規模で見ると、温暖化の最も大きな要因は、発電、製品の製造、森林伐採、輸送手段の利用、食料の生産、建物への電力供給、過剰消費です。これは、個人レベルで、一人ひとりが次のような行動をとることで、変化に貢献できることを意味します。

- 公共の交通機関や自転車、徒歩で移動する
- 食料や水、製品、電力の消費を減らし、可能な限りリサイクル素材や再生可能な素材で作られたものを選ぶ
- 樹木や在来種を植える
- 廃棄物を削減する - 可能な限りリサイクル、堆肥化、再利用する
- 水とエネルギーを節約する - 冷暖房の使用量を減らし、エネルギー効率の高い電化製品やツールに切り替え、可能な限り太陽光や風力などのクリーンエネルギーを利用する
- 気候変動について学んだことや、できることを他の人に教える
- 気候変動の解決策を支援するために、地域の政治や政策に関与する



サポートを受ける

自然災害を経験した人々が、うつ病や不安障害、心的外傷後ストレス障害、その他のメンタルヘルスの問題を体験することは珍しくありません。さらに、気候変動に関連した苦痛、いわゆる「エコ不安症」を経験する人が年齢を問わず増えています。

メンタルヘルスに関する問題をどのように体験するかは、人によって異なりますが、一般的な症状には次のようなものがあります。

- 過度の不安や恐怖心
- 継続的な悲しみ、絶望感、または虚無感
- イライラや怒りなどの極端な気分の変化
- 食習慣、エネルギーレベル、睡眠パターンの変化
- アルコール・薬物などの使用の増加
- 慢性的な身体の痛み
- 日常的なタスクの管理やストレス対応の困難さ



強い感情が持続し、対処が難しくなってきたり、これらの症状に心当たりがあったりする場合は、医療専門家に相談することを検討してください。



必要なときに必要なサポートを

さらなるクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

United Nations. [Causes And Effects Of Climate Change](#).

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). 2023年5月。

Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 2023年3月29日。

German Watch. [Almost 800,000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 2025年2月12日。

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 2024年10月21日。

Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).

NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 2024年6月25日。

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 2023年3月13日。

World Health Organization. [Climate change](#). 2023年10月12日。



このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、911に電話するか、最寄りの緊急治療室に行ってください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。特定の医療ニーズや治療、薬剤については、かかりつけの医師にご相談ください。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業者（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムとその内容は、すべての州またはすべての規模のグループで利用できるわけではありません。また、内容は変更される可能性があります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF17547779 342441-052025 OHC