

パンデミックのさなかのうつ症状： ティーンエイジャー や若者を支えるには



自分自身の高校時代を振り返れば、学園祭、体育祭、スポーツの試合、演劇など、様々な行事を思い出すことでしょう。この1年というもの、そのほとんどが中止になってしまいました。授業はオンラインやハイブリッドの形式に移行して続けられていますが、対面で学ぶ際に得られる人間らしいやり取りのすべてが完全に再現できるわけではありません。

大学生も、寮生活、部活動や同好会、インターンシップ、卒業式といった、大きな意義を持つ経験を逃してしまっています。今学期もほとんどがオンラインで提供されるなか、多くの学生が就職先やアルバイト先を見つけるのに苦労し、学費を工面するのに困難を感じています。

こうした若者たちの多くに、パンデミックは大きな影響を与えています。自分自身が病気になったり大切な人を失ったりはしてなくても、重要なライフイベントを経験する機会を失ったことにより、若者たちは「大切な人やその他の重要な存在を喪失したときの通常反応」¹である悲嘆を経験している場合があります。

うつが増加中

WHO (世界保健機関) は、「死別、孤立、収入の喪失、恐怖は、メンタルヘルスの症状の引き金となったり、既存の症状を悪化させることがある」としています²。

世界各地で研究が行われ、結果は様々ですが、その多くはパンデミックの間に様々な人々の間でうつが増加していることを示しています。

7x

すべての年齢層で、うつになる人が7倍増えていきます³

- 中国では子どもと思春期の若者の臨床的うつ病罹患率が**22.28%**となっています(前回調査では13.2%)⁴。
- 米国の調査によると、**大学生の33%**がうつを経験していると答えています⁵。
- **米国の高校生の24%**が、コロナ禍以来、**自殺を考えたことのある人**を知っていると答えています⁵。

共感と支援を示すとき

ティーンエイジャーや若い世代の人が周りにいるなら、パンデミックが続く間を通して、彼らを支えるためにできることがあります。以下のヒントを参考にしてください。

まずは対話から始めましょう。気分はどうか尋ね、彼らの気持ちに真剣に耳を傾けてください。あなた自身もストレスを抱えているときに、サッカーができないことや誕生日パーティーを開けなかったことは取るに足らないと感じられるかもしれませんが、しかし、ティーンエイジャーや若者にとっては、それがとても大きな意味を持っているかもしれないのです。彼らが失ったものを理解し、今は明るい気分になれなくてもよいのだと伝えましょう。そして、行動や態度の変化など、懸念されるような症状に目を光らせてください。

テレヘルスのカウンセリングを検討しましょう。WHOの調査によると、「コロナウイルスのパンデミックにより、メンタルヘルスサービスの需要が高まっている一方、世界中の93%の国で重要なメンタルヘルスのサービスが中断したり停止している」¹ことが明らかになってます。多くの国では、優れた選択肢としてオンラインのカウンセリングが提供されています。米国の精神疾患患者家族会 (NAMI) のような活動をしている支援団体を探し、リソースにつながりましょう。または、従業員支援プログラム (EAP) にお問い合わせください。うつ症状を管理するのに役立つアプリなども開発されています。

健康的な日課を推奨しましょう。オンラインで授業を受ける学生たちには、日課を設定するように奨めましょう。身体を動かすことはメンタルヘルスに大きな影響を及ぼすことを覚えておいてください。睡眠も同様です。ティーンエイジャーについてのある研究によると、十分に睡眠をとっていないと、憂鬱な気分になるリスクが62%高くなることがわかっています⁶。また、マスクを着用し、ソーシャルディスタンスを守り、こまめに手を洗うように注意してください。

「スクリーンタイム」を再検討しましょう。10代のお子さんとの間でデバイスの画面を見る時間を制限するルールを設定しているなら、それがこのパンデミック下でも適切かどうかを再検討してみてください。若者にとって、距離を置かねばならない現在の状況下で社会的なつながりを保つために、テクノロジーは必須です。CDC (米国疾病予防管理センター) は、電話、テキストメッセージ、ビデオチャット、ソーシャルメディアなどでつながりを保つことを推奨しています¹。とはいえ、オンラインの危険についても話し合うようにしてください。CDCは、「オンラインでの活動が増えると、性的搾取、いじめ、無謀な行動や、潜在的に有害なコンテンツに触れるリスクも増加する」と警告しています。

薬物などの物質使用の可能性に注意しましょう。カナダの研究では、パンデミック下でティーンエイジャーの飲酒が増加したことがわかっています。また、ソーシャルメディアで友人たちとつながりながら飲酒するケースが多いことも明らかになりました⁷。

学校が再開し、対面式の活動も徐々に戻りつつありますが、以前と同じ普通の生活が戻ってくるまでにはまだ長い時間がかかると考えられます。パンデミックが収束しても、うつは消えてなくなりません。腰を据えて支え続けましょう。若者たちは、あなたの助けを必要としています。

あなた、または他の誰かに自殺念慮があるときは、すぐに助けを求めてください。訓練を受けたカウンセラーに相談しましょう。「こころの健康相談統一ダイヤル」(0570-064-556) などの電話相談が利用できます。**誰かが直ちに差し迫った危険に直面している場合には、緊急通報番号に連絡するか、最寄りの緊急治療室に行ってください。**

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). COVID-19 parental resources kit — adolescence. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/adolescence.html>. Accessed February 16, 2021.
2. World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Available at: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. Accessed February 16, 2021.
3. Bueno-Notivol J, et al. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *Int J Clin Health Psychol*. 2021 Jan-Apr; 21(1): 100196. Published online 2020 Aug 31. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.07.007. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458054/>. Accessed February 16, 2021.
4. Duan L, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord*. 2020 Oct 1; 275: 112–118. Published online 2020 Jul 2. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7329661/>. Accessed February 16, 2021.
5. Chegg.org. COVID-19 and mental health: How America's high school and college students are coping during the pandemic. Available at: <https://www.chegg.org/covid-19-mental-health-2020>. Accessed February 16, 2021.
6. Short M, et al. The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med. Rev*. August 2020; Volume 52. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108707922030054X?via%3Dihub>. Accessed February 16, 2021.
7. Dumas T, et al. What does adolescent substance use look like during the COVID-19 pandemic? Examining changes in frequency, social contexts and pandemic-related predictors. *J. Adolesc. Health*. September 2020; 67(3): 354–361. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303311>. Accessed February 16, 2021.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関(例えば雇用主または医療保険プランなど)を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム (EAP) のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。