



「疲れ果てる」体験



ある女性が経験した新型コロナウイルス感染症のパンデミックとコロナ後遺症

パンデミックの始まりから2年が過ぎ、私たちは世界中の女性たちにどうしているかを聞いてみたいと思いました。お話を伺うために、ユスラ・ベンハイムさんをはじめ12人以上の女性をお招きしました。ユスラさんは精神医学に造詣があり、Optumで全国医療シニアディレクターを務めています。ユスラさんは、新型コロナウイルス感染症によって個人的にどう影響を受けたのか、また、彼女が「疲れ果てる」「容赦ない」と呼ぶ期間に自分の仕事を通して何を観察したのか、について語ってくれました。

新型コロナウイルス感染症のパンデミック中におけるご自身の体験についてお聞かせください。

精神科医として、私は、新型コロナウイルス感染症がパンデミック中に全国的にいたるところのコミュニティに対して与えた大きな影響を目の当たりにしました。沈んだ気分をお互いに持ち上げ、人々が健やかさを改善し、本来の満ち足りた健康的な暮らしを送れるようにするための方法を、これまで、またこれからも模索し続けている自分の仕事をとても誇りに思っています。パンデミックが広がるにつれ、私は、物質使用、うつ、不安、危険な考え、喪失感に苦しむ人の数が増加し続けたこと、それが子どもや青年、その家族に大きな打撃を与えたのを目にしました。これは今まで見たこともないような状況でした。個人的に自分の家族については、自分の責任が増大しました。私は母親と同居しており、彼女は少々歳を取っています。パンデミックによって格段に困難になったのは、食料品の買い出し、様々な用事、母ための診療予約、すべての世話にいたるまで、日常生活でしなければならない事をフルタイムで働きながら行うことです。すべてが私の果たさなければならない責任となり、それを新型コロナウイルス感染症への対策を講じたやり方で実行する必要がありました。何もかもが、私たちが知っているコロナ禍前の生活とはまったく違いました。

私のパンデミック経験の大部分を占めるのは、私自身が新型コロナに感染して重症もになったことです。それは2020年の3月末のことでした。当時、新型コロナウイルス感染症の存在すら人々がまだ信じておらず、私の州ではこれが何なのかまったく分かっていませんでした。私はそれまで経験したことのないような症状に約6週間苦しみました。そして、その後は何も予期していなかった

10~20%

コロナ後遺症を経験する人の割合。¹

のですが、コロナ後遺症を発症したのです。これは当初の新型コロナウイルス感染症への感染よりもより長期にわたり影響を与えています。以来、私の健康と身体は決して元通りではないような気がします。

コロナ後遺症はあなたの生活にどのような影響を与えていますか？

私はいつも運動神経が良く、運動は生涯を通じたセラピーのようなものでした。運動によって私は医学部も医学訓練も切り抜け、運動を心底楽しいと思っていました。新型コロナウイルス感染症にかかって以来、私が生まれつき持っていた肉体的なスタミナも持久力も持たなくなっています。私の呼吸は以前と異なっています。些細なことに聞こえるかもしれませんが、身体を動かすことは私の日常生活の大きな部分を占めており、主要な対処技術でしたし、身体の健康を維持する方法でした。私の精神と心の健やかさのために本当に重要なものだったのです。今でもまだ呼吸を正常に戻すのに苦労したり、持続性の疲労を経験する日もあります。新型コロナウイルス感染症にかかりコロナ後遺症を発症した多くの人々は、何とか切り抜けようと折々に努力していると思います。このような症状とそれが及ぼす健康と生活への影響について、理解を深めるのに役立つ継続的な教育と研究が必要です。幸運にも私は、コロナ後遺症に苦しむ人々のために声を上げられる立場にいます。私はコロナ後遺症に苦しむ人々に、そのような経験をしているのが自分だけではないこと、また、常にサポートを受けるに値することを知っていただけたらと思います。

コロナ禍の下、ご自分の健康、お仕事、お母さまのお世話という3つのバランスを取ってこられましたか、役割や責任の面で、新型コロナウイルス感染症が与える影響に男女差を感じていらっしゃいますか？

はい。国レベルで見ると、より多くの女性が自宅で子どもやその他の扶養家族の主な世話役となるために仕事を辞めていると思います。男性と女性は数多くの役割を共有していますが、女性がキャリアから離れることに関するニュースと統計について耳にすることが増え始め、パンデミック下で働く男性と女性の負担は平等ではないことがますます顕著になりました。個人として私たちの誰もが変化とストレスに異なる反応を示すため、単に性別に基づいて、どんな場合にもあてはまる経験というものはありません。ですが、もう少し詳しく見ていくと動向の変化が見えてきます。今、女性がうつや不安症の症状に直面しているのは、パンデミック中のあらゆる変化に恐らく関連しています。そして、飲酒パターンの変化やバーチャル飲み会、「隔離中に飲むカクテル」が、この期間の対処の方法としてネット上で美化され常態化しています。私は、数多くの女性が自分にのしかかってきたあらゆる責任の重さ、払った犠牲、仕事を辞めたことに苦しみ、その対処の方法の一つとしてアルコールなどを使用し始めた場合があると思います。

男性がこのような苦しみに直面しないと言っているわけではありません。男女共に多数の人々が仕事を失いました。しかし、男性の対処の方法と苦しみの表し方は、女性のそれと異なるかもしれないことを私たちは知っています。スティグマ（偏見や負の印象）があるために、苦しんでいても必ずしも率直に話したり支援を求めたりしない男性が国内に多数いる可能性があります。男性は自分が弱みを見せ、自分が何を経験しているのか他の人々に知らせても安全だと思える場所があると感じないのかもしれませんが。私は、私たちがすべての人々のためにスティグマを打ち破り続けられることを願っています。そうすることで、「私は苦しんでいます、支援が必要です」と声を発する必要がある人すべてに、門戸を開く日を迎えることができます。また、そういった人々に対して私たちが、本当の彼らと向き合い、その人に合ったやり方で支援できる機会を利用できることを、私は願っています。

2x

女性は、男性の2倍うつ病になりやすい。²

+25%

世界中の不安症とうつ病の有病率はパンデミックによって25%の増加を招いた。³

パンデミック中、追加のサポートを求めている人々やメンタルヘルスへの認識の深まりを見かけましたか？

パンデミックに関することで最も良かったことの一つは、実に多くの人々がメンタルヘルス（問題行動）関連の医療サービスに連絡を取り、つながりを作ったことです。これらの人々は、それまでメンタルヘルス障害または物質使用障害があると特定されたことがなく、初めて治療のための連絡を取っています。その連絡先はセラピストであったり、医師または精神科医であったりし、病院に行く人もいました。最近では、とても多くの人々が支援を求めて私たちに連絡をしてくれます。私たちがメンタルヘルス（問題行動）にまつわる偏見や負の印象を打ち破って、人々が遂に一歩前進したことを、私はとても嬉しく思います。また、パンデミック前にすでに治療を始めていた人々も、治療のためにより頻繁に連絡をしてくれています。例えば、人々はより頻繁にセラピーに通うようになりました。いわばパンデミックのストレス要因が大きくなるに従って、人々は自分が必要とするサポートと医療を強化することができるようになりました。

今回ご自身について何を学ばれましたか？

私は自分がとても我慢強い人間だと思っていました。多くの意味でそうだったのですが、ここ数年は、かつてないほど自分を深く見つめる必要がありました。私は自分が思っていたほど受容力がないことも学びました。新しいレベルのマインドフルネスを使って、自分のコントロールの及ばない物事を受け容れることを学ばなくてはなりません。自分が誰なのか、どんな人でありたいのか、どう生きたいのかを振り返る必要がありました。ですから、それはとても良い学びの経験でしたし、そうして自分自身への思いやりを実践することを学びました。もちろん私も人間ですし、精神科医であっても、時折は困難に遭遇してもいいのです。

私は少し内向的なのですが、そんな私が医師、具体的には精神科医になったのはある種の皮肉と言えます。内向的な者として、私は長年をかけて人と絆を作る方法について多数のスキルを身に付けました。その大半は、人を助けるためにどうやって絆を作りサービスを提供するのかという視点に立っています。過去2年間で私をとっても謙虚な気持ちにさせてくれたのは、そのような絆には私自身の気持ちを持ち上げてくれる力があったことです。他の人々と絆を作り、場合によっては自分を優先させ、良い関係の価値を受け取る側になりました。私たちの誰もが、身近にも世界中にも仲間が必要だと思います。理想的な世界では、私たちがお互いに気を配り、お互いの健やかさを心から気にかけてしょう。生き方、文化、住む土地の違いがどうであれ、全員がお互いに連帯感を持って結びついているのが理想です。

未来についてどう感じていますか？

私が学んだ最も重要なことの一つは、期待や予定を一切持つべきではないということです。死ぬまでに絶対にやりたいことのリストを用意し、未来を楽観視するのは素晴らしいことです。しかし、私は何も期待できない状況を経験し、恐らくは、思いがけない事態を予期するまでになりました。物事は変化し続けると見込むこと、そして、それを優しさと思いやりをもって受け容れることです。「一日一日をあるがままに受け入れないように」と、ある患者さんが何年前に私に言いました。なぜなら、それは時としてつらすぎるからです。代わりに「半日があるがままに受け入れるように」と言われました。このような視点を与えてくれた患者さんに私はとても感謝しています。この言葉が伝えようとする知恵を今ほど理解したことはありません。

“パンデミックに関する最も良かったことの一つは、実に多くの人々がメンタルヘルス（問題行動）関連の医療サービスに連絡を取り、つながりを作ったことです。”



パンデミックがどのように生活に影響したのか
他の女性たちの話を聞きましょう。

optumeap.comでビデオをご覧ください。

時間を取って、ご自分の調子について確認しましょう

パンデミックでストレスが溜まっている方、または他の厳しい状況を経験していたりメンタルヘル스에懸念をお持ちの方は、サポートを求めてください。Employee Assistance Program (従業員支援プログラム)は毎日24時間いつでもご利用いただくことができ、相談者の言葉に耳を傾け、リソースにおつなぎします。

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19): Post-COVID-19 condition. [who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition). December 16, 2021. Accessed April 4, 2022.
2. WHO. Department of Mental Health and Substance Dependence: Gender Disparities in Mental Health. [who.int/mental_health/media/en/242.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf). Accessed April 4, 2022.
3. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. [who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide). March 2, 2022. Accessed April 4, 2022.

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わ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。