

# 家庭や職場でのコロナウイルスに関する不安を、マインドフルネスの技術で管理しましょう



## コロナウイルスとは？

新年以来メディアを賑わしている出来事の中でもひととき注目を浴びてきたCOVID-19（コロナウイルス感染症）が、今日では毎日のニュースの中心になっています。コロナウイルスは、実際のところ、風邪の症状を起こすものからより重篤な症状を引き起こすものまでさまざまな種類があるウイルスのグループです。現在話題となっているのはコロナウイルスの中の新型コロナウイルスで、新型であるために注目を集めています。

コロナウイルスについての警戒情報や知らせを毎日見聞きし続けていると、不安が募るかもしれません。このウイルスを本当に恐れるべきなのか、どんな準備をすべきなのか、自分の事業にどんな影響があるのだろうかなど、いろいろな疑問も生じることでしょう。ご自分とご家族のために備えをしたいという方にも、ご自分の会社の従業員のために何をすべきか考えている雇用主の方にも、この問題に取り組むために役立ついくつかのアプローチがあります。

コロナウイルスの状況に関する圧倒されるような量の情報を整理していくには、マインドフルネスが役立ちます。事実をよく知ること、こういった状況下で脳がどのように働くかを理解すること、落ち着いて理性的に準備をする方法を知っておくこと、そして、自分がどのように情報を処理しているかに目を向けることによって、自分の行動を意図的に制御していくことができます。

## コロナウイルスは恐れるべきもの？

中国の武漢で2019年12月31日に最初に報告されて以来、コロナウイルスがいくつもの国境を超えて広がって行くのを私たちは目撃してきました。感染国拡大を受け、世界保健機関（WHO）は先日、新型コロナウイルス感染症のリスクを「非常に高い」に引き上げました。このため、多くの人がウイルスに対する不安を募らせています。

世界保健機関（WHO）によると、最もよく見られる症状は発熱、倦怠感、空咳です。人によってはこの他の症状が現れることもあり、一方で、感染しても何も症状が出ない人もいます。ほとんどの人（約80%）は、特別な手当を受けることなく回復します。家庭や職場でそういった症状が出始めた場合に、いつ医師に電話で相談すべきかを知っておき、感染拡大を防ぐ方法を心得ておくことで安心です。発熱、咳、呼吸困難などの症状がある人は、かかりつけの医師、応急治療クリニック、または緊急治療部門に電話をして医療上のアドバイスを受けてください。病院に行くべきかどうかを医療専門家が指示します。具合が悪くなったら、たとえ軽症であっても、回復するまでは自宅で待機し、他の人との接触を避ける自主隔離が推奨されます。

## コロナウイルスを脳はどう見るか

脳による「攻撃・逃走反応」は、危険な状況から自らを守るために役立つこともありますが、コロナウイルスの世界的な感染拡大といった状況にあっては不安な思いに油を注いでしまうこともあります。

では、毎年インフルエンザで非常に多くの人が影響を受けているのに、なぜ脳はコロナウイルスの脅威に圧倒されてしまうのでしょうか。私たちはインフルエンザには慣れていますが、小さな頃からインフルエンザについて教わって来ているので、大人としてインフルエンザにどう対処すべきかも良く知っています。COVID-19は新型コロナウイルスの感染症であるために既存のウイルスよりも恐しく感じる場合があります。不確実性によって脳は不安をつのらせ、不安な考えが増大しやすくなります。

何が起きているかを意識するのは大切ですが、自分自身の不安感や心配する思考に目をとめ、見直してみると、自分の考えが事実に基づいているのか、それとも不確実な状況に対するストレス反応なのかを見きわめることができます。

この違いを理解することができれば、情報を集めながらも平静な心を保つのに役立ちます。

### ウイルスについての報道を見る量を控える

私たちの多くは、一日のほとんどを少なくとも一つの画面を見ながら過ごしており、2つのタイプのいずれかに属しがちです。つまり、一方はコロナウイルスについてあらゆるメディアの情報を視聴し、読み漁る人々、そしてもう一方はその話題を完全に避けて、「もっと楽しい」ことだけを見ようとする人々です。新型コロナウイルスの感染が広がっているような時にはどちらの反応も当然あり得る正当なものですが、マインドフルネスを活用すると、その中間を取る、より落ち着いた対処法を実践できます。

コロナウイルスについての基本情報と最新情報を得るのは大切ですが、不安やパニックを煽るようなセンセーショナルな報道に頼るのは、個人生活にとっても職場の環境にとっても非生産的です。自分で境界線を設定しておきましょう。そして、最新情報やニュースは事実に基づき頻りに更新されている政府機関のウェブサイトから得るように限定し、不安を増大させずに情報を得ましょう。情報源となる代表的なサイトには以下があります。

- WHO (世界保健機関)
- CDC (疾病予防管理センター)

### 計画を立てる際のヒント

マインドフルネスの重要な要素は、周囲のものごとをありのままに受け止めながら、それらに対してどのように反応するかを選択することです。現在の状況においても、同じ原理が適用できます。コロナウイルス感染拡大の状況をあなたが変えることはできませんが、それにどのように反応するかを選択することはできます。家庭や職場での対処法を立てておくと、自信を持って理性的に対応するために役立ちます。

### 家庭での計画

- 薬品や食品をストックしておき、公共の場で過ごす時間を制限しましょう。
- 家族に感染症の症状が現れたら、政府機関からの最新の推奨事項に従いましょう。
- 自分と家族が感じていることについて互いに耳を傾けあうオープンで安心な話し合いを持つと、穏やかな環境を維持するのに役立ちます。

### 職場での準備

- 企業は、リモートワークの計画を立てたり、利用可能な病気休暇の取得を推奨するなどして、自社の従業員を守ることができます。



- また、雇用主は、従業員のウェルネスのために COVID-19について安心して話し合える場も用意すべきでしょう。
- 咳やくしゃみをするときは手ではなくナプキンで口と鼻を覆いましょう。
- 消毒用アルコールシートで、電話など手の触れる機器を消毒しましょう。
- 手で顔に触れないようにしましょう。

### 落ち着きを保ち、情報に目を配る

コロナウイルスの感染が世界に拡大中の今、差し迫ったニュースやパニック反応を無視するのは難しい状況です。しかし、マインドフルネスを活用して状況に対処すれば、あなたご自身もご家族も、さらには職場でも、より落ち着いて理性的に対処をすることができます。ご自分の内側に注意を向けて、この状況を自分自身がどう考え、どう感じているかを見つめ、新型コロナウイルスの脅威を前にして、ご自分の心が心配のあまり、現実逃避をしたがっているのを冷静に見つめてみましょう。

コロナウイルス感染症をただ恐れるよりも、症状を理解し、接触する人が症状を持っていそうかどうかを判断し、さらに家庭でも職場でも自信を持てるような計画を立てておきましょう。CDC、WHO、そしてその他の権威ある政府機関のウェブサイトは、話題をセンセーショナルにすることなく、コロナウイルスの現況に関する事実を提供しています。こうしたサイトには、この特異なインフルエンザ流行シーズンにあたって、あなたとあなたの周囲の人々の健康を守るためにベストな最新の方法も紹介されています。これらのウェブサイトを活用しましょう。

出典：  
世界保健機関 (WHO) : [www.who.int](http://www.who.int)  
アメリカ疾病管理予防センター : [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
文 : Becky Greiner 

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、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、または最寄りの外来治療室および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。