

医事万華鏡

まさに今われわれ現代人が体験する、未曾有の危機である新型コロナウイルスの感染拡大（以下、コロナ）。それはまさに有事であるとも言え、コロナは人々の生活・社会を劇的に変えました。また、コロナと言えば、自分が感染してしまうのではないかとという不安や、自粛生活によってストレスやフラストレーションを抱え、様々な精神症状を呈する「コロナうつ」が取沙汰されています。

そんなコロナうつでの改善策として注目したいのが「運動」です。既に運動はうつ病を改善する因子として多くの研究成果が明らかにされています。とすると、テレワーク（在宅ワーク）によって外出禁止を余儀なくされているこの状況が、むしろ、うつ病患者を増やしているということですが、普段、会社や学校に通うことが身体を動かすことに繋がっていた多くの人々にとって、それらを奪われることが、引き籠りを助長し、鬱的な症状を招いていると言っても過言ではありません。専門家に相談するばかりでなく、運動が作用するうつ改善効果を理解し、主体的に運動することで、うつ改善に取り組むこともまた必要でしょう。

また、こうしたコロナうつで塞ぎこむ人々がいる一方で、

自身の正義感を押し付ける「自粛警察」なる存在も現れたと聞きます。しかしコロナうつも自粛警察も、ネガティブな心理が他者へ向けられるか自身へ向けられるかの違いに過ぎません。いずれにしても、コロナに囚われない気持ちの持ち方が重要と云えるのではないのでしょうか。

さて、こうしたコロナが与える心理面への影響は、個人を超えて社会にも与えているようです。「個人」の意識の集合体でもある社会は、個人が抱える問題を反映します。まさにマイクロコスモスとマクロコスモスの照応という概念です。すると、個人が何らかの病的な状況を抱えるのであれば、社会の状態も病的にならざるを得ないということです。

ただ、コロナはこうした負の側面ばかりでなく、人々や社会に、変わるきっかけを与えてくれました。コロナ禍を通して人々の多くは普通に暮らせることの尊さや、ささやかな日常こそがいかに幸せなことか気づきました。そうした精神面のシフトは、国際的に著名な仏教学者である鈴木大拙が言うところの「霊性（スピリチュアリティ）」の進化と言えるのでしょうか。ちなみに、大拙は、霊性には普遍性があるが、その現れ方は民族によって違う」と言いました。とすると、コロナ禍を通して呈する各国それぞれの価値観や行動の在り方にも、違いがあるということです。こうした霊性の進化に加え、社会構造そのものが変化を見せる中、日本人はどんな意識改革を行い、新たな価値観を行動に移していくのでしょうか。

（JMS主幹・野村元久）

