

## 新型コロナによる不安に職場で対処する方法

株式会社健康企業 代表・医師 亀田高志

厚生労働省から昨年末に「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査の結果」が公表されました。

昨年9月時点の調査結果として、2月以降の流行拡大に伴うメンタルヘルスや不安等の状況が明らかにされています。何らかの不安等を感じた人がこの8カ月間で5割から6割強に及んでいます。困ったことやストレスを感じたこととして、7割の人が自分や家族が感染するかもしれないこと、3割強の人が感染したら批判や差別、いやがらせを受けるかもしれないこと、2割の人が保健所等から自身や家族の情報等を聞かれること、1割弱の人がデマを流され、誹謗中傷を受けたことを挙げています。

職場のメンタルヘルス対策の面からは、眼に見えないウイルスや感染の恐怖は不安を掻き立て、互いの反応がストレスをさらに強くするが、これらはヒトのごく自然な反応に過ぎないと共有すること。職場やプライベートで不安やストレスに関する対話を進め、必要な場合の専門家への相談を勧めることが状況を改善する手立てになると考えます。ワクチンの接種が漸く始まったばかりで進捗も不確かなところもあり、ヒトへの感染力が強い変異型への懸念から、最終的な終息は2022年春以降かもしれません。対応はさらに続くことも職場で共有しながら、これらの手立てを講じていくことが有効であろうと思います。