

新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放をちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

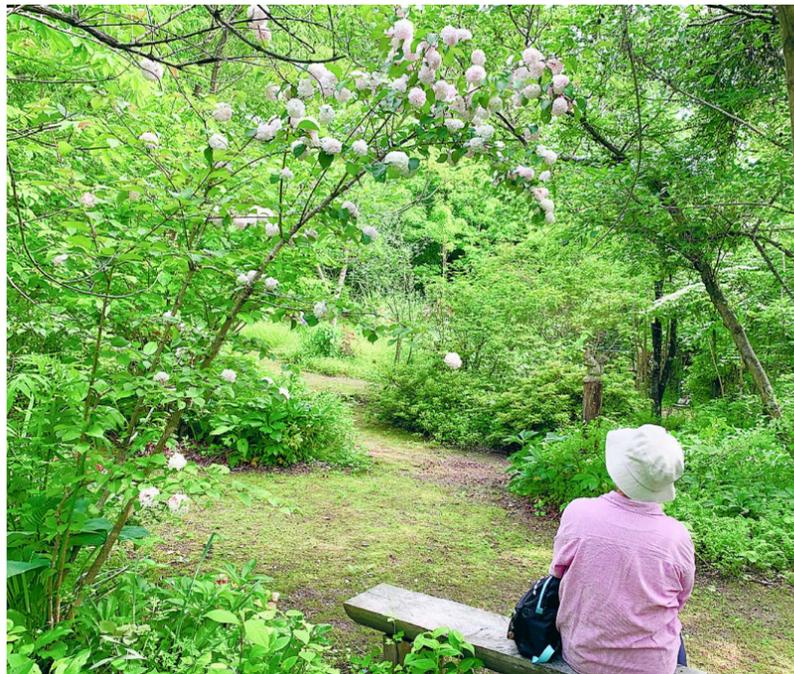
今週の紙面

- 2面 女性ニュース/国会/声明
- 3面 読者のページ/まんが/パズル
- 4~5面 コロナ禍での学費問題/バリア/ホットライン
- 6面 梅雨の湿気、カビ対策/母の歴史
- 7面 新婦人のページ/主張/自然とあそぼう!



奈良・三郷町 梅本典子

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです



時には緑を眺めてリラックス

ストレス 不安... コロナ禍でも 自分の人生を

全国で緊急事態宣言が解除されましたが、感染第二波が指摘され、しばらくは不安やストレスの生活がまだ続きそうです。どうしたら心の健康を保つことができるのか? 精神科医の香山リカさんに聞きました。



精神科医 香山リカさんに聞く

かやまりか 精神科医・立教大学現代心理学部映像身体学科教授。豊富な臨床経験を生かして、現代人の心の問題を中心にさまざまなメディアで発言を続けている。専門は精神病理学。

る人が多いので、家族と接する時やスーパーなどで感染しないか、食材にウイルスがついていないのでは、という細かい不安が多かったです。

現在寄せられる悩みで多くなってきたのが、大きく分けて二つ。一つは仕事が減ったたり収入が激減したなどの経済的不安です。家族の収入が減ってしまったら、自営業の場合、この先の見通しが立たない。求職中の人がこの先仕事が見つかるかなど。10万円の給付や休業補償では全然足りません。

もう一つは、家族や知り合いなど身近な人の中でコロナに対する向き合い方や価値観の違いが浮き彫りになってしまった。「コロナ離婚」という言葉がクローズアップされていますが、そこまでする必要はないにしても、「自分は感染に気をつけているのに、夫はゴルフに行ってしまった」「夫は在宅で仕事ができるはずなのに、高年齢の親が友だちのところに遊びに行くことにやきまきしてしまおう」という話も、外からウイルスを持ち込んでほしくないと思う人がいる一方で、在宅勤務で、一

心を一つに 乗り越えよう

災害心理学などで、大きな災害でショックを受けた後、みんなの心が一つになる時期があります。東日本大震災の時もそうでした。世界中が今、心を一つにしてコロナを乗り越えよう、助け合おうと言っている気持ちはなっていると思いますね。

コロナに関するPCR検査も少ないと言われていましたが、医師の徳田安春氏が「保健所を通さなくても医者判断で検査できるよ」と署名を呼びかけたら7万以上もの署名が集まり、民間の検査体制が拡充し、医師の判断で検査できるよりに変わってきたりしました。検察庁法改正案も、多くの

うまく利用して

「新しい生活様式」が決まって、人との関係も今までは変わることがあると思うのですが、

直接集まれないのが寂しい、物足りないと思う一方で、人付き合いにはストレスにもなる一面があります。むしろ新しい

悩みに変化

「自粛生活が長引く中で、患者さんの相談にも変化がありますか?」

感染の拡大が始まった頃は、「感染してしまうのでは」という直接的な不安を持つ方が多かったですね。特に女性は育児や介護、食事などに関わ

る人が多く、収入が激減したなどの経済的不安です。家族の収入が減ってしまったら、自営業の場合、この先の見通しが立たない。求職中の人がこの先仕事が見つかるかなど。10万円の給付や休業補償では全然足りません。

もう一つは、家族や知り合いなど身近な人の中でコロナに対する向き合い方や価値観の違いが浮き彫りになってしまった。「コロナ離婚」という言葉がクローズアップされていますが、そこまでする必要はないにしても、「自分は感染に気をつけているのに、夫はゴルフに行ってしまった」「夫は在宅で仕事ができるはずなのに、高年齢の親が友だちのところに遊びに行くことにやきまきしてしまおう」という話も、外からウイルスを持ち込んでほしくないと思う人がいる一方で、在宅勤務で、一

「自分は感染に気をつけているのに、夫はゴルフに行ってしまった」「夫は在宅で仕事ができるはずなのに、高年齢の親が友だちのところに遊びに行くことにやきまきしてしまおう」という話も、外からウイルスを持ち込んでほしくないと思う人がいる一方で、在宅勤務で、一

情報がなくことで不安が

「経済的不安が増えている中で、やはり国の対策の頼りなさが原因の一つになっていきますね。」

例えば10万円の給付にしたって「可及的速やかに」などの抽象的な言葉じゃなくて、具体的な工程表や、たとえ悪い情報でも率直な状況をきちんと示してくれたらいいのじゃないですか。具体的な数字が示されたら、先の計画も立てられる。いつ来るかわからない補償を期待しながら、不安なまま過ごすのが一番ストレスになります。私たちが情報があれば主体的に考えることができそうです。新しい生活様式も、自分にとってストレスがないように使いこなす主体性が問われていると思います。

