

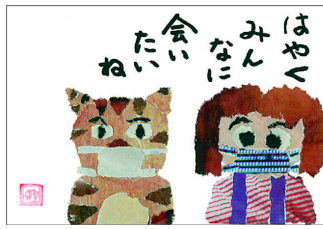
新婦人しんぶん

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。

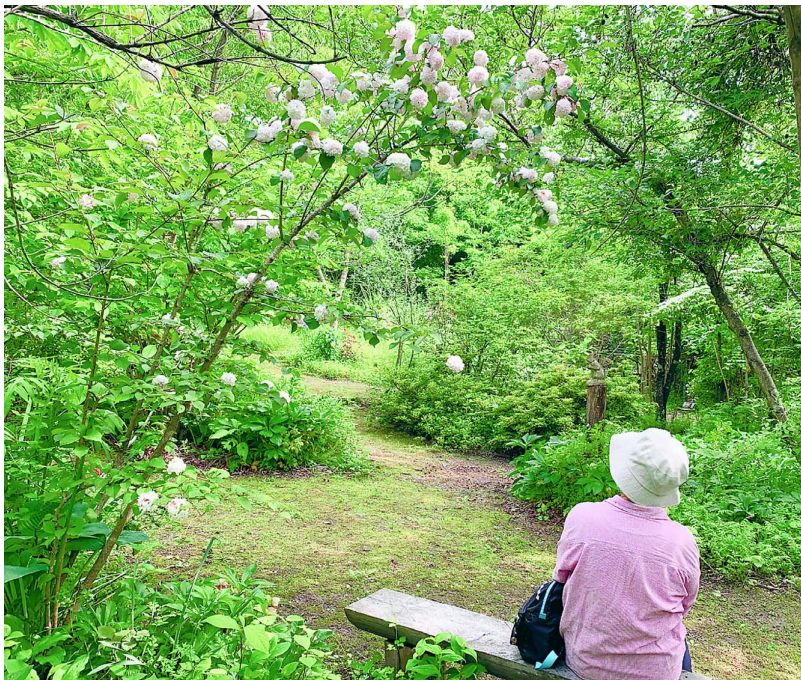
今週の紙面

- 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。

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。

国民の声で今回の国会では見送りのことになりました。政府に期待できない中、少しでも声をあげよう、あきらめないで自分たちの力でなんとかしよう、という意欲も人びとの中で高まっています。今はリアルな集会や署名はムリですが、幸いにしてオンラインで集まったりSNSで拡散したりすることも可能です。ぜひこの流れを続けていけたらと思いますね。

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

生活様式を大義名分として「こういう時期です」とか言って、実際に

対面しないことでストレスが減ることもあると思うんです。学生さんが、「サークルやバイトなどの人間関係から解放された感じもあった」と話していたりすることもある。会いたい人には少し距離をもって会えばいい。うまく利用して、苦手な人や用事は仕方ないからお願いしたいのでないかと思えます。

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か、という細かい不安が多かったです。

情報がなくことで不安が

「経済的な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。」

生活様式を大義名分として「こういう時期です」とか言って、実際に対面しないことでストレスが減ることもあると思うんです。学生さんが、「サークルやバイトなどの人間関係から解放された感じもあった」と話していたりすることもある。会いたい人には少し距離をもって会えばいい。うまく利用して、苦手な人や用事は仕方ないからお願いしたいのでないかと思えます。

もう一つは、家族や知り合いなど身近な人との間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、そこまでは至らないにしても、「自分は感染に気がついていないのに、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っている話も。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

大丈夫、人間だから

「まずは、自分を大切に」
「あなたにマシ、わたしにマシ」
「あなたも、わたしも、心でつながる」

香山リカ

『大丈夫。人間だからいろいろあって』
あつて 香山リカ著 新日本出版 1500円十税

