



こころの専門家から、元気にいきいきと働き、自分らしく輝くためのヒントをお届けします。



「今月号目次」

- メインコラム「コロナ対策…4月号第6弾」デマとヘルスリテラシー
- サブコラム：【参考】健康情報との付き合い方

【コロナ対策：4月号第6弾】デマとヘルスリテラシー

新型コロナウイルスをめぐって、「お湯を飲むとウィルスが死ぬ」「〇×薬が効く/危ない」といった疾患に関するものから、「●日からロックダウンという発表が出るらしい」「トイレトペーパーが原料不足で売り切れるらしい」などの社会や生活に関わるものまで、SNS等を通じて様々なデマが拡散され、混乱を招きました。**健康や医療に関する情報を探し、理解し、活用する力を「ヘルスリテラシー」といいます。**質のさまざまな情報が錯綜するいまだからこそ、ヘルスリテラシーを向上させ、自分自身の健康に関してよりよい意思決定ができるようになる機会と捉えてみませんか。

◆信頼のおける情報か？【か・ち・も・な・い】

インターネット上の情報の質を評価するためのポイントについて、ある研究者は以下のように提案しています。

【か】：書いた人はだれか？信頼できる専門家かどうか。最近では、「〇〇省の/〇〇病院の知り合いから聞いた」など、もっともらしい元の発信者が書かれている誤情報も多いが、辿れないものには注意。

【ち】：違う情報と比べたか？他の情報も同じことを伝えているか。

【も】：元ネタ（根拠）は何か？引用文献や論文がなければ、個人の意見や感想かも。

【な】：何のために書かれたか？一見科学的に見える情報でも、商品の広告など営利的な目的が隠されている場合もある。

【い】：いつの情報か？情報が古くなっていないか。

◆デマが広まる心理とは？

人々が不安や疲労を感じる状況では、不確実な情報が広がりやすいということが社会心理学の研究からも明らかになっています。特に新型コロナウイルスはまだ分かっていないことも多く、先行きも不透明であるため、普段は根拠のない話には見向きもしないけれど、今回ばかりは信じてしまった、という方も少なくないようです。

また、誰でも情報の発信者になれるSNSの存在も、デマの拡がりに一役買っています。「良かれと思って」「周りの人にも早く知らせなければ」という思いから情報をシェア・拡散することにより、早いスピードでウソの情報が広まっています。たとえ善意であっても、拡散する前にいちど立ち止まって慎重に考えることが必要でしょう。

◆情報と距離を置こう

いくら情報に対する判断力が高くても、やはり、日々大量の情報に触れることは、思っている以上にエネルギーを遣い、心身の疲労をもたらします。コロナ流行下では、大人であれば情報をまったく見ないわけにもいかないので、1日のうちで情報を入力する時間を決める（延々とネットを見ない）、時には楽しい動画を見たりや記事を読んで心のバランスを取るなど、自分なりに情報との接し方を工夫しましょう。信頼できる人と話すことも1つです。

参考：「健康を決める力」〈インターネット上の保健医療情報の見方〉

https://www.healthliteracy.jp/internet/post_10.html





【参考】健康情報との付き合い方

◆厚生労働省「情報の見極め方」

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/hint/index.html>
「情報の見極め方クイズ」にチャレンジ！

◆中山和弘（聖路加国際大学 看護情報学）企画・運営・編集「健康を決める力」

<https://www.healthliteracy.jp/>

◆日本赤十字社

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

「ウイルスの次にやってくるもの」※動画

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>



今月のひとこと

コロナ対策増号について

働く人やその家族が少しでも健康に過ごせることを願い、カウンセラーからストレスケアに役立つ情報を発信してまいります。

◆バックナンバー：

- ・2020年4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
- ・2020年4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」
- ・2020年4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」
- ・2020年4月号第4弾「コロナストレスと家族」
- ・2020年4月号第5弾「どうする？遠隔でのラインケア」

今回は「【コロナ対策 4月号第7弾】リラックス」をお送りいたします。

新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、当面の間、神田東クリニックの平日の午前診療は10:00～、MPSセンターの電話相談対応時間は13:00～17:00（最終受付 16:30）へ変更させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

こころの通信コロナ対策特別号は通常配信版と異なり、無償提供しています。どなた様にも広くご案内ください。

【ご使用の際の注意点】

- ・ 改変せずそのままお使いください
- ・ 引用は引用元を明記してください
- ・ 第三者にご紹介の際には医療法人社団 弘富会のウェブサイト（下記URL）にてお願いします。
<https://clinic.iomhj.com/>

お問い合わせは下記メールまでお願いします。
医療法人社団 弘富会 神田東クリニック/MPSセンター
コンサルティング事業部 こころの通信編集部
co1@iomhj.com

Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.

