



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：6月号第1弾】SNSとこころの健康

■サブコラム：コロナ対策増号バックナンバー

【コロナ対策：6月号第1弾】SNSとこころの健康

SNSは、直接会えない状況でもひととつながることができる便利なツールです。新型コロナウイルス流行下においては、生活において重要な情報を拡散する目的での活用も盛んになり、また、国民の声を政府に届けるための運動もSNSを中心に巻き起こりました。

その一方で、誰でも、匿名で、手軽に発信できるがゆえに、トラブルを引き起こしたり、こころの健康を損なったりする場合もあり、注意が必要です。メリットも多いSNSと、心の健康を保ちながら付き合う工夫についてご紹介します。

◆SNSと感情

人間には、誰かの感情を感じ取ることで、自分も同じ感情を抱く「情動伝染」という現象が起きます。研究では、FacebookやTwitterなどのソーシャルメディアでも、感情が人から人へ伝染することが確認されています。つまり、ネガティブな内容の投稿を目にしたとき、それを見た私たち自身もネガティブな感情になってしまう可能性があるのです。

また、不安や恐怖を感じているときほど、自分が心配に思っている情報をたどって調べてしまったり、ネガティブな投稿にこころが揺れやすくなったりもします。

SNSは、不特定多数の人の感情が込められた多種多様な情報が、同時に、大量に行き交っており、その情報を処理するために思いのほか脳への負荷がかかっています。**感情的な刺激も受けやすいコミュニケーションツール**であることを前提として参加することが必要でしょう。特に、他者への共感力が高い方、気持ちや身体が疲れている方は、SNSにアクセスする時間を「朝・夜の2回」と決める、見ている気持ちがすさむアカウントはフォローを外すなど、意識的に自分の精神衛生を守る工夫が重要です。

◆SNSでイライラしたら…

感染予防に非協力的に見える投稿、皮肉や嫌味のような投稿などを目にする、「ひとこと言ってやらねば気が済まない!」と感じ、ついきつい言葉を投げかけてしまうこともあるかもしれません。その瞬間はスッキリするかもしれませんが、さらなる非難の応酬につながり、もっと攻撃したくなる気持ちが刺激されたり、自分でも思ってもみないほど怒りが引き出されてしまう場合もあります。始まりは正義感からだとしても、バトルをしているうちに、本来の目的を見失って、相手を言い負かすことだけが目的になってしまうこともあります。

こうした攻撃的な行為を続けてしまうときには、実生活での強いストレスが背景にあることが多いものです。「**自分はこんなに我慢しているのにずるい**」という嫉妬や、**孤独感、寂しさ、焦りなどの気持ちに、自分自身が苦しめられている場合があります**。しかし、他者への攻撃では真の辛さは解決せず、イライラだけが増幅していくという悪循環に陥ってしまいます。

SNSを見ていてイライラが高まったら、一旦PCやスマホを閉じて、家事をしったり身体を動かしたりして、ひと呼吸置きましょう。そして、自分自身の身体や心の状態に目を向け、「自分のこと」について誰かに話すなど、セルフケアを充実させましょう。

◆自分と相手の安全を守るために

相手の尊厳を傷つけるような発言は、たとえ匿名のアカウントであっても、特定されて訴訟のリスクもあり、注意が必要です。SNSで発信する際には、受け手の立場にも配慮をしたうえでの言葉選びを心がけましょう。





コロナ対策増号バックナンバー

今月のひとこと

【参考】

◆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
- ・動画「ウイルスの次にやってくるもの」
<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

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。

- ・4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
- ・4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」
- ・4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」
- ・4月号第4弾「コロナストレスと家族」
- ・4月号第5弾「どうする？遠隔でのラインケア」
- ・4月号第6弾「デマとヘルスリテラシー」
- ・5月号第1弾「休業中のあなたへ（マイルドガッス編）」
- ・5月号第2弾「休業中のあなたへ（復職準備編）」
- ・5月号第3弾「遠隔でのラインケア（気づき編）」
- ・5月号第4弾「アルコールとほどよく付き合う」



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

次回は「【コロナ対策 6月号第2弾】タイムマネジメント」です。

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.

