

新型コロナウイルス感染でのDV・ハラスメントの増加に注意

福岡産業保健総合支援センター
産業保健相談員 入江 正洋

新型コロナウイルス感染症がまだ収束せず再度増悪することが予想される事態は大変危惧されます。

感染の恐怖や隔離による孤立、経済的不安などがいつまで続くかわからず、自粛や社会的距離が求められる状況では、閉塞感、喪失感、孤立感、抑うつ感などから、不安、恐怖、抑うつ、イライラ、怒り、差別、偏見、緊張、興奮などの様々な感情が生じます。

中でも、DVやハラスメントの増加が注目されています。人は生活や行動などが制限されると拘禁反応と呼ばれる状態を生じ、加えて未知のウイルスに対するストレス反応も相まって、安心・安全・自由などに対する欲求不満から時に攻撃的となります。

これらはある意味自然な反応ですが、被害者からみればたまったものではありません。

欲求不満を解消するためには、氾濫する情報に惑わされずに信頼できる情報源から事実を確認すること、情報に触れる時間を制限すること、規則正しい生活を心がけ体を動かすこと、救済措置はできるだけ利用すること、一人で抱え込まずに誰か、できれば同じような境遇の人や専門家、に相談すること（話すことは手放す意味があります）、他の人も同じ思いでいるのを自覚し思いやりを持つこと、などが求められます。

何もしないでボーっとするのは、無為な時間の過ごし方と考える人が多いと思いますが、ひらめき脳とぼんやり脳は似ていて、ぼんやりした時にアイデアがひらめきやすいことも知っておくといいでしょう。