

10代はコロナウイルス禍の間、どうやったらメンタルの健康を守れるか

～新しい（一時的な）“正しいこと”に直面する10代のための6つの作戦～

ユニセフより

10代は難しい年頃といわれていますが、新型コロナウイルス感染症はそれをさらに大変なものにしています。学校が休校になったり、行事やイベントがなくなったりすることで、多くの10代の人たちは人生の若い時代の大事な瞬間をいくつも逃しています。友達とおしゃべりしたり、授業を受けたりする毎日のひとときも。

感染症発生のせいで生活の変化に直面している10代のみなさん、不安や孤独、失望を感じていることだと思いますが、知っておいてください。あなたは一人ではありません。思春期青年期心理学の専門家、ベストセラー作家で『月刊ニューヨークタイムズ』のコラムニストであるリサ・デイモア博士に、セルフケアを実践して自分のメンタル・ヘルスを自分で保つにはどうしたらしいのかについて、お話をうかがいました。

1. 自分の不安はまったく正常なことだとわかっておこう

もし学校の休校や怖い内容の見出しを見て あなたが不安を感じているとしても、それはあなただけではありません。実は、あなたはもとから、そう感じるようになっているのです。「心理学者たちはずっと前からよく知っていることなのですが、不安は脅威に対して“注意しろ”と警告し、自分の身を守るために対策をとるのを助けてくれる、正常で健康な機能なのです。」とデイモア博士は言います。「不安は、あなたが今すぐ決定を下す必要のあることについて、決めるのを手助けしてくれます。決めなければいけないことというものは、つまりほかの人と一緒にしたり、たくさんの人の中で、手を洗う、顔を触らないといったことです。」 こうした不安な感情は あなたの安全だけでなく、ほかの人の安全も保つように助けてくれるので。これは「私たちが地域の人たちのことを気づかう方法でもあります。私たちはまわりの人たちのことも考えていますよね。」

新型コロナウイルスについての不安は とてもよく理解できますが、「信頼できる情報源（例えばユニセフや世界保健機構[WHO]のサイトなど）を使って情報を得るように、またその他の信頼性がより低いルートを通じて得た情報の内容は、きちんと確かめるように」してください、とデイモア博士は推奨しています。

もしあなたが、自分は症状が出ているのではないかと心配しているのなら、保護者の方にそのことを話すのが大切です。「新型コロナウイルスによる病気は、一般的には、特に子どもや若い人にとっては軽いものであることを、覚えておいてください。」とデイモア博士は言います。新型コロナウイルスによる症状の多くは治療可能だと覚えておくことは大事です。博士は、もし気分が悪かったり、ウイルスが心配だと感じていたりするなら、保護者または信頼できる大人に知らせることを勧めています。大人たちがあなたを助けられるようにするためです。

そしてまた、覚えておいてください。「自分自身やほかの人が安全にいられるように、そして状況をうまくコントロールできていると思えるようにするために、私たちができることはたくさんあります。こまめに手を洗ったり、顔を触らないようにしたり、社会的距離（ソーシャル・ディスタンス）を取ったりすることです。」

2. 気晴らしを作り出そう

「心理学者たちは知っていることですが、なかなか改善しない困難な状況下にあるときには、問題を2つのカテゴリーに分けることがとても役に立つのです。その2つというのは、“自分にできることがある問題”と“自分にはできることがない問題”です。」とデイモア博士は言っています。

現在、この2番目のカテゴリーに当たはまるものはたくさんありますが、それはいいのです。それでもそういう問題に対処するのに役立つのは、自分で気晴らしを作り出すことです。デイモア博士は、日々の心の安らぎを得るため、また心のバランスを取るための方法として、宿題をすること、好きな映画を見たりベッドで本を読んだりすることを提案しています。

3. 友達とつながる新しい方法を見つけよう

あなたがソーシャル・ディスタンスを取ろうと努力しながらも 友だちと過ごしたいと思っているなら、ソーシャル・メディアは人とつながるための優れた方法です。クリエイティブになって、#safehandsのようなTikTokチャレンジに参加するのも良いでしょう（※1）。「私は10代の人たちの創造性を、決して過小評価しません。」とデイモア博士は言っています。「オンラインでほかの人とつながるための、以前とは違った新しい方法を、10代の人たちが見つけるだろうと私は直感しています。」

「ただし、スマホ画面やソーシャル・メディアに際限なくアクセスするというのは、良いことだとは思いません。それは健康的ではありませんし、賢くもありません。不安を増幅させてしまう可能性だってあるのです。」デイモア博士はそう言い、画面を見ていい時間のスケジュールを、保護者と一緒に立てるよう勧めています。

（※1）TikTok、SNS等の使用については、トラブルのないように学校・家庭で決めたルールをしっかりと守りましょう。

4. 自分に関心を向けよう

何か新しいことを身に付けたいと思ったことはありませんか。新しい本を読み始めたり、楽器の練習に時間を使ったりするようなこと。あなた自身に関心を向けて、あなたの「新発見タイム」の使い方を見つけるのは、メンタル・ヘルスを自分で保つ方法として有意義です。「私は読みたい本と、やろうと思ってきたことのリストを作っています。」とデイモア博士は言っています。

「つらい気持ちになったとき、そこから抜け出る唯一の方法は、その気持ちを感じきること。」

5. 自分の気持ちを感じよう

友達と楽しむはずだったイベント、趣味やスポーツなどを逃してしまうと、信じられないぐらいがっかりしてしまいますよね。「こうしたことは、大きなロス（喪失）です。10代の人たちを本当に動搖させますが、無理もありません。」と、デイモア博士は言います。このがっかりした気持ちに対処する一番いい方法は何でしょう。それは、『その気持ちを感じることを自分自身に許す』ということです。つらい気持ちになったとき、そこから抜け出る唯一の方法は、その気持ちを感じきることです。どうぞ、悲しんでください。もし悲しむことを自分に許すことができたら、より早く気持ちが楽になるでしょう。

自分の気持ちに手当てをするやり方は、人によって違います。「アートを作る子もいます。友達と話して、直接的には一緒にいられない悲しさを共有して、つながりを感じる子もいますし、フードバンクに食べ物を届ける方法を見つけたいと思う子もいます。」とデイモア博士は言います。大事なことは、自分が正しいと感じることをすることです。

6. 自分や他人に優しくしよう

10代の人の中には、コロナウイルスを原因としたいじめや暴言に直面している人もいます。「あらゆる種類のいじめを解決するための一番良い方法は、いじめに気づいている人達が[いじめを止めるために]協力することです。」とデイモア博士は言っています。「標的にされた子どもや10代の人たちに、いじめる人に立ち向かえと言うべきではありません。いじめられている人たちには、友達や大人に助けやサポートを求めるように勧めるべきなのです。」

友達がいじめられているのを目撃した場合には、その人に手を差し伸べて、支えよう、元気付けようとしてみてください。何もしなければ、その人に「みんな自分に反感を持っているんだ」とか「誰も気にかけてくれない」と、感じさせてしまう可能性があります。あなたの言葉かけは、そうでない何かを作り出せるのです。

そして、忘れないでください。今、私たちは今まで以上に、“私たちがシェアするものや言うことが、もしかしたら他人を傷つけるかもしれない”ということについて、深く考える必要があるのです。

出典：Unicef ホームページ

How teenagers can protect their mental health during coronavirus (COVID-19)

6 strategies for teens facing a new (temporary) normal.

訳：SC 相川郁子