

## ☆☆☆コロナとわたしたち⑨☆☆☆

コロナウイルス感染拡大が始まり、すでに5か月が経とうとしています。最初のころの衝撃、ショックから、私たちの気持ちも変化してきています。

2020年5月 青塚 徹

キューブラー・ロスというアメリカのお医者さんは、余命を告げられた末期がんの患者さんの心理を研究し、自分の死という衝撃的な現実を、人はどのように受け入れていくのか調べました。その結果、その気持ちの変化は、だいたい5段階で進むと考えました。①否認(「そんなはずはない!」)、②怒り(「なんで私だけが!」)、③取り引き(「なんとかなるのでは・・・」)、④抑うつ(「何をしても無意味だ・・・」)、⑤受容(「やり残したことをしてみたい。」)の5段階です。

今回のコロナウイルス感染拡大では、おおざっぱに言って、私たちには次のような気持ちの変化があったように思います。これは、人によって、立場によって、あるいは住む地域などによって大きく違うと思いますので、おおざっぱにしかいえませんし、必ず当てはまるものではありません。

### ① 感染拡大の初期(1月中旬～2月)・・・傍観、楽観

テレビやネットの情報を見ても、あまり実感がなく、どちらかというとな傍観者のような気持ちでした。そのうち収まるのではという、楽観の気持ちもありました。

### ② 一斉休校、ヨーロッパやアメリカでの感染爆発(2月末～3月)・・・衝撃、茫然自失

一斉休校の発表は、この感染拡大を、一気に身近なものに感じさせました。また、ニュースで流れるヨーロッパの病院の様子や、封鎖された都市の映像は、私たちに衝撃を与えました。茫然自失のような状態になった人もいたのではと思います。

### ③ 休校、外出自粛、休業要請(3月～4月)・・・不安、いらだち、怒り、抑うつ

日々増加していく感染者の数などにより、だんだんと感染そのものに対する現実的な不安が強くなっていきました。また、休校の延長、外出自粛の呼びかけ、緊急事態宣言によるさらなる自粛、休業要請などは、自由に行動できない制約による強いストレスを生みました。ときには、それがいらだちや怒りに変わることもあったと思います。

楽しい時間を過ごした後、気がつくとも、感染拡大という現実は何も変わっていないことを思い出し、またうつうつとした気持ちに戻ってしまったという経験が、少なからずあるかもしれません。

### ④ 緊急事態宣言延長以降(5月上旬～)・・・あきらめと受容の始まり

コロナウイルスがもたらすいろいろな影響や、しばらくの間、なんとか付き合いながら生活していかなければならないということが、次第に分かってきました。感染予防の様々な行動と一緒に、以前とは違う生活です。「しょうがない」というあきらめの気持ちと、「やっていくしかない」と、受け入れようとする気持ちが、少しずつ湧いてきているのが今の私たちでしょうか。

まだまだ現在進行形ですが、ここまでなんとかやりくりしてきた経験を、これから生かしていけたらいいと思います。