



## Empowered JAPAN 緊急ウェブセミナー

Empowered JAPAN 実行委員会はテレワークをはじめとする働き方改革や学び直しを通した「いつでもどこでも誰でも、働き、学べる世の中へ」をコンセプトに、2018年に発足しました。東京圏および地方都市におけるテレワーク啓蒙イベントをはじめ、多くの自治体や協力会社と共に企業・個人向けテレワーク研修を実施してきました。この度の新型コロナウイルス感染拡大と2020年2月25日の政府基本方針に含まれた「テレワーク推奨」の呼びかけを受け、全国の組織や個人がテレワークを早期に実施するため、実践的な情報をお伝えするための緊急ウェブセミナーを2020年3月17日より連続的に無料開催しています。

### カテゴリ：

心構え・マインドセット

開催日時：2020年5月18日

### 講師：

精神科医 田村毅研究室・室長  
田村 毅氏



東京学芸大学附属小金井小学校 養護教諭  
佐藤 牧子氏



東京学芸大学附属小金井小学校 特命准教授  
迎 美保氏



## コロナ禍で働き、学ぶ不安とは？ ～メンタルケアのプロが語る不安の正体と向き合い方、そして今後～

不安とは根拠のない否定的な未来予測である、と精神科医の田村氏は定義します。逆に、根拠のない肯定的な未来予測が「希望」。未来のことは誰にもわかりません。だから、未来予測は厳密にはすべて「根拠がない」。それでも、不安に悩まされるのが私たち人間です。

「コロナ禍での不安には2つの側面があります。まずは自分自身の命の危険、次に感染により他人の命を危険にさらすこと、です。非常事態宣言が解除された後も気を緩めてはいけなくと言われてます。精神的な疲労がたまり、怒りや攻撃性を高めてしまうこともあるでしょう。また、緊張が緩んだ後に抑うつ状態になる危険もあります」(田村氏)

田村氏によれば、人間のような社会的な動物には「不安は伝わりやすく、安心は伝わりにくい」という集団的な特徴があります。それは身を守るために役立ちますが、命を失うリスク要因としては交通事故や自殺、ガンのほうがコロナウイルスよりはるかに危険なのも事実です。私たちはリスクに囲まれて生きていることを自覚し、「正しい知識を得て、正しく不安になる」(田村氏)構えが重要となります。

不安と向き合うために田村氏が注目しているのがレジリエンス、すなわち困難や逆境を乗り越える力です。「人間は弱くて強いものです。リスク要因となる脆弱因子を取り除くという考え方もありますが、防衛因子としてのレジリエンスを高めるやり方もあります」(田村氏)

人類に与えられた強力なレジリエンスが、人と人が結びつく力です。理解と共感をベースに、支え合って協力することができれば、不安を直視しつつも乗り越えていけるでしょう。

### 人と人が結びつく力（関係性）＝レジリエンス

- **孤独**＝心の健康の大敵
  - 多くの人に囲まれて、家族がいるのに、孤独を感じる
  - 理解されない、無視される、わかってくれない
- **否定的な繋がり方**
  - 怒り・攻撃性、暴力、中傷、否定、執着、共依存
  - 不安の伝達
- **肯定的な繋がり方**
  - 理解・共感、支え合い・協力
  - 安心の伝達

オンライン→新たな繋がり方の可能性

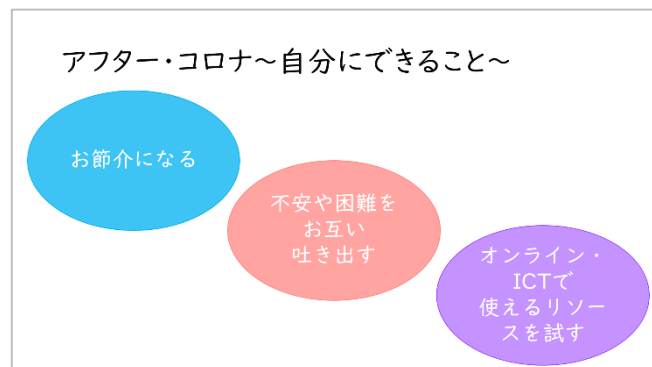
## Empowered JAPAN 実行委員会 緊急ウェブセミナー 講演レポート

田村氏は、人と人との結びつき方との新しい可能性としてオンラインにも注目。ただし、Web 会議システムでは相互の関係性が見えづらく、場の空気感も伝わりづらいという問題があります。また、アウトリーチとテクノストレスという課題も田村氏は提示しました。

「オンラインは会社や学校が家族という領域に入っていく、広がっていく（アウトリーチ）ことです。本来、家族はプライバシーそのものであり、だからこそ安心できる場所なのです。それを保持するために配慮が必要でしょう。また、オンラインには IT リテラシーが必要です。使いこなせない人を否定するような言動はテクノストレスや新たな不安を生んでしまいます」（田村氏）

養護教諭の立場から、不安の感情と安心できる情報とともに共有する必要性を説くのが佐藤氏です。始業式の日、登校した子どもから「（新型コロナウイルス感染症の感染について）学校に来て怖くないの？」と聞かれたと振り返ります。

「まず『先生も怖いよ』と言ったところ、子どもが『良かった。先生も怖いんだね』と安心した表情を見せてくれました。子供のどのような感情も受け止めることが重要で、そのうえで『こうすると安全につながるよ』という情報を伝えました」（佐藤氏）



オンラインの可能性についても佐藤氏は肯定的です。田村氏が主催したオンラインミーティングに参加して、様々な背景を抱える人とのコミュニケーションにおいて共通点や視野が広がったことで「自分も社会の一員だ」と改めて感じられた経験は、アフターコロナでの新しい教育に生かせると佐藤氏は考えています。

「私が勤務する小学校では、困りごとを抱える子ども自身がサポート体制を選ぶことができるインクルーシブ教育を実践しています。保健室にあるタブレットから授業の様子を見て、『もう 1 回クラスに行ってみようかな』と言ってくれた子もいます。オンラインを活用すれば、自分のやりやすい方法とペースでみんなとつながれるかもしれません」（佐藤氏）

田村氏によれば「心の健康の大敵」は孤独です。佐藤氏はサポートを必要としている人（必要としていそうな人）に、ICT で使えるリソースを試しながら、よい意味で「お節介になる！」と決意しました。

スクールカウンセラーの迎氏は、児童や保護者の内面に向き合ってきた経験から、「不安は人と人の関係を理解するキーワード」だと指摘します。家庭内暴力、様々な依存症、学校での問題行動……。現代の人間関係には様々な問題がありますが、自分が脅かされたり他人から受け入れられないことへの不安から問題の多くは生じていると迎氏は考えます。コロナ禍での不安も、コロナウイルスそのものよりも人間関係への恐れと言えるかもしれません。

「罹患する人としない人の違いを知りたくなり、海外のサイトまで検索してしまう。情報が少ないことから来る不安です。ガラガラにすいた電車など見慣れない風景も不安を呼びますし、先行きの見えなさ、特に経済への不安はこれから本格化するでしょう」（迎氏）

ただし、コロナの不安の実態は一人ひとり違う、というのが迎氏の分析です。迎氏自身は、田村氏主催のオンラインミーティングに参加して、「自分の言葉を必死に絞り出し、他人の言葉に自分を重ねる」作業を通して、自分は特に医療崩壊を恐れていることを明確化できたと言います。



「不安の正体がわかると対処法や向き合い方がわかってきます。ただし、安心して自分の不安を吐き出せる場の確保が前提です」（迎氏）

リーマンショックによって母親たちの社会進出が進んだ状況を教育現場で目の当たりにした経験がある迎氏。アフターコロナの日本では、男女の役割だけでなく、学校のあり方も変わっていくと確信しています。「決まった時間に学校に行くというルーティンが一時的にでもなくなったことで、学校って何のためにあるの？という問いかけが始まると思います。それは悪いことではなく、自分の生き方を自分で選択することにもつながるはずです」（迎氏）

新しい生活様式が求められる今後、自分たちの生活や価値観が変わることに不安を感じるのは当然です。「言葉にしてシェアする」が私たちにできる最良の対処法かもしれません。

「クラス全体、職場全体だけでなく、少人数でも語り合える場があるといいでしょう。否定的な意見を言う人にもそれなりの理由があるので、お互いに受け止めて理解することに努めたいものです。言語化することで『漠然とした不安』を『落ち着いた不安』に変換でき、組織全体の不安レベルを下げていくことができます」（田村氏）