

総合相談室だより 12月号（第7号）

social distance は physical distance

世界中が新型コロナ・ウィルス（COVID-19）に翻弄されている中、気が付くと2020年が終わろうとしています。あなたにとって2020年はどんな1年でしたか？

コロナ感染予防のためのソーシャルディスタンスの維持は、今や世界の常識になっています。

ただ、私たちは、物理的に距離を取るのみ求められているということを忘れがちではないでしょうか。

日本精神神経学会（2020）のコロナ関連自殺予防に関する提言の中で、ソーシャルディスタンスには心理的な距離を空けることは含まれていないという指摘が紹介されています。

参考：日本精神神経学会「コロナ関連自殺」予防について 学会員向け提言書
https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/20200516_01r.pdf

恐れなければならないのは「人」ではなく、「コロナ・ウィルス」です。悪意をもって他者に感染させようとする人はほとんどいないでしょう。避ける必要があるのは、他者の「存在」でも「人格」でもなく、他者の「身体」に住みついた「コロナ・ウィルス」になります。

本学においても、感染予防としてのソーシャルディスタンスの維持のため、多くの授業が遠隔で行われています。

遠隔授業では、基本一人で画面に向かい、気がついたら、誰とも会話を交わすことなく、孤独を感じるようになっていたということが起こりやすくなります。

また、常にマスクをしないといけない状況において、気がついたら、周りの人との心理的距離が空いていたということも起こり得ます。

このようにソーシャルディスタンスを維持しようと気をつけていると、知らず知らずのうちに心理的が生じやすくなります。

自分自身に危害を加える相手であれば、心身の安全と健康を保つため、物理的にも心理的距離を空けることが有効な場合があります。

しかし、危害を加える相手でなければ、ソーシャルディスタンスを維持しなければならない時に心理的距離が大きくなってしまわないように、平時よりも意識して他者に対して心を開こうと努めることが求められます。

すでに様々なところで言われていることですが、電話や Zoom などを使って人と交流したり、LINE や手紙を送ったりして、できるかぎり人とつながろうとすることが大切です。

また、ソーシャルディスタンスを保つことをする前には意識しなかった、人とのつながりを発見することも心理的距離を縮めることに有効です。

感染予防のため、一人で過ごす時間が多くなっていると思います。そんなとき、小説を読んだり、映画や動画を観たりして、作品を作った人の想いに触れることで、人とのつながりを感じ取れるかもしれません。

また、身の回りに当たり前のようにある、家具、食器、文房具、洋服などはすべて人の手で作られたものであり、そうしたものに触れることを通して、作った人の想いに触れ、人とのつながりを再確認できるかもしれません。

繰り返しになりますが、social distance とは physical distance であり、ソーシャルディスタンスを保つときほど、人と心理的に接近することが心のバランスを維持することに欠かせないことを憶えておいていただきたいと思います。

これからもソーシャルディスタンスを保つ生活はしばらく続きます。

人とのつながりを感じることができず、寂しさから自分自身を見失いそうな不安にかられたら、いつでも総合相談室をご利用ください。



専任カウンセラー 井ノ崎敦子