

新型コロナウイルス感染症に関連する情報過多が引き起こす
うつ、身体症状にどう対処するのか？

Mind Resque Coaching

その答えは

理性をつかさどる**前頭前野**を活性化させること

それでは次のスライドへ

新型コロナウイルス感染症に関する情報（コロナ情報）が氾濫



現在、テレビやSNSでは、

新型コロナウイルス感染症に関する情報が氾濫

しかし情報の多くは悲観的なもの

上記を**コロナ情報**と定義

コロナ情報のインパクト



私たちは毎日とてつもない量のコロナ情報にさらされている

とくにテレビやSNSにアップされる動画や写真などの視覚情報は**直接脳と心に影響**をあたえる

コロナ情報の伝わり方は2003年に発生したSARS（重症急性呼吸器症候群）の**68倍！**

※日本経済新聞朝刊（4月6日）

新型コロナウイルス感染症=インフォデミック

※WHOのコメント（2月4日）

コロナ情報による心身への悪影響



脳と心

不安感、落ち着かなくなる、イライラ、抑うつ状態

身体

頭痛、筋肉痛、筋肉痛、微熱など**MUPS**

※MUPS (MUPS (Multiple Unexplained Physical Symptom
複数の医学的に原因不明の身体症状)

米国疾病管理予防センター (CDC) の資料より

https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC_Psychology_of_a_Crisis.pdf

コロナ情報が悲観的な信念をつくる

コロナ情報にさらされ続けると悲観的な信念が形成される

悲観的な信念の中身

コロナ感染症に罹患したら

死んでしまう

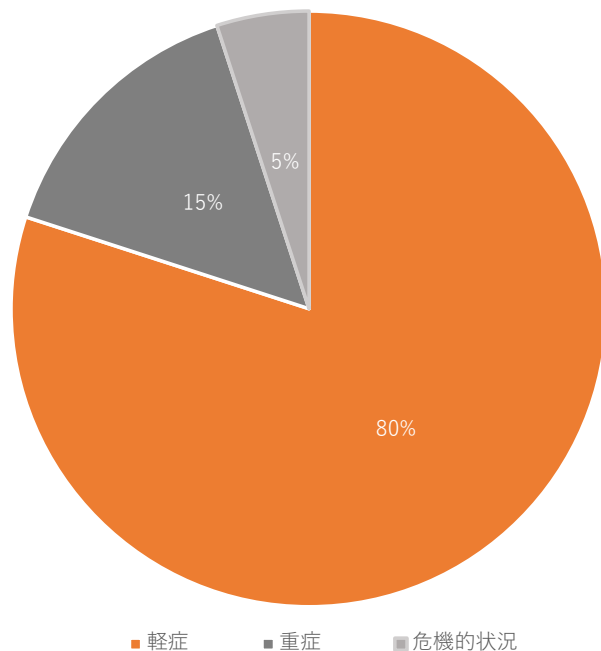
人生おしまいだ

助からない

など！

けれども

新型コロナウイルスに感染者の内訳



80%は軽症

※ただし、お年寄り、基礎疾患がある方は要注意！

※軽症から重症につながる場合もあるので用心！

厚生労働省 コロナウイルスのセルフチェック
<https://www.mhlw.go.jp/content/000625758.pdf>

WHO (3月17日) 報道資料より

恐怖本能

恐ろしいものには、自然と目がいてしまう

※ハンス・ロリング 医師 国境なき医師団立ち上げ人 WHO UNICEFアドバイザー 世界的ベストセラー「ファクトフルネス」著者

悲惨な情報だからニュースになる

死を想起させる情報はリアリティーが高い

悲観的な信念のつくられ方

コロナ情報に連日さらされると不安や恐怖の感情をともなった
情動記憶がつくられる



情動記憶をもとに理性をつかさどる**前頭前野**で思考がパターン化される



思考がパターン化されると**悲観的な信念**がつくられる

悲観的な信念がもたらす脳と心への影響



情動優位のモードになり、
人間らしい理性的、抽象的な思考ができなくなる



闘うか/逃げる反応 (Fight or Flight)



動物的生存本能がむきだしになり、**バカな行動**に
走ってしまう

悲観的な信念がもたらす脳と心への影響



将来に対する悲観的な予測



抑うつ状態、無気力、希望の喪失、不眠



免疫力の低下

悲観的な信念がもたらす身体への影響



悲観的な信念にもとづく思考



中枢神経（感覚、運動、意思、情緒、反射、呼吸などをつかさどる）に悪影響





自律神経が乱れて頭痛、筋肉痛、筋肉痛、微熱など（MUPS）があらわれる

コロナ情報の心身への影響まとめ



どうすれば回避できるのか？

コロナ情報に対する接し方を変える

 テレビ  ラジオ、ポッドキャスト、新聞

SNS動画はできるだけ音声だけを聴く

なぜ？

人間の脳の3分の1は視覚野

テレビや動画の視覚情報（コロナ情報）はダイレクトに脳に入ってくる  悲観的な信念の強化

ラジオや新聞からの情報は批判的に取りこみ可能

前頭前野が復活する（い・な・か・も・ちの法則参照）

『い・な・か・も・ち』の法則

いつの情報か

コロナ情報は連日アップデートされている。古い情報は役に立たない場合もある

なんの目的で書かれたのか

意図的に不安や恐怖を煽る情報ではないか/PV目当てではないか

書いた人は誰か

信頼できる感染症の専門家かどうか ※当然、この資料も疑ってかかる必要あり

元ネタはどこか

信頼できる情報筋か

ちがう記事と比べたのか？

外国のメディアの報道 BBC、CNN、NEWSWEEKなど（日本語版あり）

脳と心へのアプローチ法

理性をつかさどる前頭前野の活性化させて、情動優位モードから回復をはかる



厚生労働省などの**公的機関が発表するコロナ情報**にあたる

(神戸大 岩田健太郎教授)

有識者の信頼できるコロナ情報にあたる

(い・な・か・も・ちの法則)

仕事に集中する (含むリモートワーク)

本を読んで勉強する

家族、友人 (SNS上) 等と建設的なつながりを大事にして、サポート体制を構築しておく

※Emergency Preparedness and Response(CDC)<https://www.emergency.cdc.gov/>

身体へのアプローチ

悲観的な信念に囚われているときは、身体が緊張状態にあるのでリラックスが必要

お風呂に入ってリラックスをする

呼吸を整える。息を吐くときに身体を緩めるように意識する

ヨガをする

趣味に没頭する  前頭前野が活性化する

新型コロナウイルス感染症に関連する情報過多が引き起こす、
うつ、身体症状にどう対処するのか？



前頭前野を活性化させて、悲観的な信念を書き換えるべし

あわせて

外出を控えましょう ⇨ 物理的に感染しようがない

三密（密集、密接、密閉）が重なる場所を避けましょう

手洗い（とても重要）を徹底しましょう

うがいを徹底しましょう

さらに

新型コロナウイルスに対して

自分は感染させない

という思いやりと理性を保ちながら

予防につとめましょう

最後に

ここまでお読み頂きありがとうございました。

あなたがちょっとでも冷静になれたとしたら

これこそが**前頭前野を活性化**させたことの効果です

