



コロナ禍で「精神面の不安」を感じたらどうする



新型コロナウイルス感染症拡大に伴う、外出自粛や生活様式の変化、さらには収入の減少や失業などにより、多くの人たちが精神面で不安を感じる中、漫画を用いた「コロナうつ」のセルフチェック方法や、「抗うつ」効果があるとされる香り商品などが現れてきた。

新型コロナウイルスに対するワクチン開発が進んでおり、コロナ禍収束に向け明るさが見え始めているものの、一気に改善するとは考えにくく、当面すっきりしない状況が予想されるだけに、これら技術や製品の出番はまだまだありそう。

「コロナうつ」のチェック技術や「抗うつ」効果のある商品とは、どのようなものなのか。

漫画でうつをセルフチェック

「コロナ疲れ」「コロナブルー」「コロナうつ」などと言われるように、精神面で苦しめられている人は少なくない。中でも「コロナうつ」は心の病気であり、専門的な支援が必要。

チェック用イラスト（同社ニュースリリースより）

そこで救急医療支援システムの開発や運用を手がけるSmart119（千葉市）は、簡単にできるセルフチェックの方法と健康対策について学べるイラストを、千葉大学医学部附属病院こどものこころ診療部副部長・講師の佐々木剛医師と共同で作成した。

チェック表は厚生労働省のストレスチェックを活用しており、心の変化、体の変化、嗜好品使用量の変化などから、うつに気付けるようになっている。

Smart119は現役の救急医が設立した千葉大学医学部発ベンチャーで、音声認識とAI（人工知能）を活用した救急医療支援システムSmart119を開発し運用している。

抗うつ効果のある精油を使用

香料や時計、ファッション雑貨などを取り扱う専門商社のウエニ貿易（東京都台東区）は、抗うつ効果があるとされるベルガモット精油や、ジャスミン精油を用いた香り商品の新シリーズ「HOME AQUA SAVON」の販売を始めた。

抗うつ効果のある香り商品（同社ニュースリリースより）

ベルガモット精油は気持ちを明るく落ち着かせるため気分の落ち込んだ時に効果があり、ジャスミン精油は不安感や孤独感を鎮めポジティブでリラックスした気分になれるという。今回はこれら精油を用いた室内用芳香剤と布地用ミストを2種類ずつ売り出した。

新型コロナウイルス感染症拡大が長期化しており、健康や仕事に対する不安が高まる中、うつを発症するケースが見られるようになっている。今後、今回のような不安解消のための技術や商品に対する関心は集まりそうだ。