

こころの健康

～孤独や孤立で悩んでいませんか？～



全国的に独居やひきこもりが増加し、さらに新型コロナウイルスの影響によるテレワークなどの導入により、人と人とのつながりが疎遠となる状況が深刻化しています。

孤独や孤立で悩む人も多いかもしれませんが、考え方を変えることで、それを楽しむこともできます。今回は孤独と孤立との上手なつきあい方について紹介します。

孤独とは

主観的な体験を表したものです。具体的には「さみしい・悲しい・こわい・つらい」などといった状態を指します。

孤立とは

客観的な状況を指します。家族や親族、友人、近隣といった社会的関係が少ない状況で、困った時に援助してくれる人がいない、相談する人がいないというような状態です。

孤独は考え方で変わる

必ずしも孤立している人が孤独を感じているわけではありません。例えば一人で食事をしている状況は、客観的に見ると孤立した状況です。このとき「人と話をしながら食べたいのに」と考えれば孤独になりますが、「一人で好きなように食べられる」と考えれば孤独ではなく、楽しみになるかもしれません。

その状況をその人がどのように考えるか（認知するか）が重要で、孤立している状況が問題というよりも「その状況によって孤独を感じ、その孤独に苦しんでいる」ということが問題なのです。

日本生活習慣病予防協会で推奨している健康習慣の一つに「多接」があります。これは、多くの人・事柄・物に接して、孤立・孤独を遠ざけ、日々を楽しく過ごすことが心身に良い刺激を与え、生きる活力となるというものです。

年齢・世代・環境・考え方などが多様な社会で、孤独感を低減し孤立を避けるための、これという解決策はありません。しかし「現在の状況についての見方を少し変えてみる」「自分にとって心地良い人と、心地良くつながる新しい方法を探してみる」など、“新しい”人との関係を見つけることは一つの方法かもしれません。

電話相談やSNSなどのチャットで相談できる窓口もあります。自分に合った相手や方法を見つけ、一人で悩まず相談してみてください。

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556

保健医療課健康推進係 ☎ 0824 - 73 - 1255