

新型コロナ・ウイルス問題における実践的提案：危機的状態の過ごし方と公共政策（小林正弥）2020.05.25

ポジティブ心理学や公共哲学は新型コロナ・ウイルス問題に対して社会的貢献をすることができるだろうか。外出自粛を迫られている人々は、不安感や孤立感で気が滅入って、抑うつ状態になりがちである。現に、データ分析の専門家がSNS上の投稿を分析したところ、ストレスや鬱など負の感情を示す言葉が急増しているという研究結果が出た¹。

この状況下でポジティブ感情を保つことは、抑うつを阻止するために必要であり、パニックや不安に基づくネガティブな行動を減らすためにも有意義である。そこで次のような実践的提案を行いたい。

（1）危機的状態の過ごし方：ポジティブ感情の増進と運動・睡眠

個々人がたとえば家族とともに、メンタル面にも注意して、ポジティブ感情を保ち増進するように努めるべきだろう。すでにポジティブ心理学者たちから様々な提案や示唆が行われているように、ポジティブ感情の増進や、この状況において重要な人格的強みを生かすことが有意義だろう。

もちろん、接触の回避や外出抑制などの現実的方策も必要不可欠だから、過度な楽観主義は戒められなければならない。現実的対処を伴う現実的楽観主義が重要である。たとえばマーティン・セリグマンの提案した「新型コロナ・ウイルスの不確実性に直面する中、冷静さを保つのを助ける簡単なエクササイズ」は、「①最悪のシナリオを考え、②最善の結果を考え、③もっとも起こりそうなことを考慮して、④もっとも現実味のあるシナリオに向かう計画を作成する」という4段階の方法からなっている。パニックを回避してポジティブな感情を呼び起こしつつ、現実的な対処の方策を考えさせるものである²。

外出自粛のような消極的方策だけではなく、ポジティブな対応策が大事である。ポジティブ健康という概念は、従来の健康概念が主として病気ではないというネガティブなものだったのに対し、より良い身心の状態というポジティブな方向から健康を捉えるものである。セリグマンは「健康資産」という表現を用いており、「①主観的資産、②生物学的資産、③機能的資産」という3つによって説明している³。

たとえば、普段から運動をよくしていて、体力やバイタリティがある人は、病気ではなくてもこれらが無い人よりも、風邪や病気になりにくい。新型コロナ・ウイルスも、ふれてしまったら必ず感染するわけではない。感染しても無症状の人や、発病しても軽症にとどまる人も少なくない。そこで、重症に陥らないためには、なるべく健康資産を増やすように努めるのが望ましい。

¹鳥海不二夫氏（東京大学）の研究。

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200506/k10012419511000.html>

² 日本ポジティブサイコロジー医学会のサイトに掲載。 <http://www.jphp.jp/>

³ Martin Seligman, Flourish (Free Press, 2011), Ch.9 (マーティン・セリグマン『ポジティブ心理学の挑戦』ディスカヴァー・トゥエンティワン、2014年、第9章)。

第1の主観的資産は、楽観性、希望、健康感覚、熱意、活力、人生満足度などであり、ポジティブ感情やポジティブ感情スタイルはこの資産に相当する。

第2の生物学的資産は、心拍数やホルモンなどの生物学的側面であり、第3の機能的資産は、結婚生活・友人などの人間関係や運動能力、ワークライフバランスなどである。身体的側面に関しては、長期間外出を控えるとどうしても運動不足になりがちであり、生活習慣も不規則になりがちである。

特に睡眠時間が短すぎると、健康に害があることが実証されている。たとえばシェルドン・コーエンらによるライノ・ウイルス注入実験では、睡眠が7時間未満の人は、8時間以上の人に比して約3倍も風邪の罹患率が高かった⁴。この実験から類推することが可能なら、睡眠を十分に取った方が、新型コロナ・ウイルスに罹患しにくい可能性も考えられる。

そこで、自ら心がけて十分な睡眠や運動、規則正しい生活を維持することも、有益だろう。外出しないと運動がしにくいと思うかもしれないが、室内でも身体を動かすことはできるし、人との接触を避ければ屋外で運動をすることも有益である。また外出しにくい期間に家族生活を充実させるとか、電話やネットで交流を図るとか、この期間ゆえのワークライフバランスを工夫するなどの方法も考えられる。

第1のメンタルヘルス対策についてはすでに述べたが、第2に関しても、国際双極性障害学会と光療法・生物リズム学会から「新型コロナ・ウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ：先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう」（Holly Swartz）という文書が公表されている⁵。

これらの方策は、一般的に健康を保つために有意義であるとともに、上記のような一般化が可能なら、新型コロナ・ウイルスの発症や重症化を回避するために有効かもしれないので、特に現時点では死活的に重要だろう。

（2）公共政策：公衆衛生とポジティブ福祉

多くの人々が危機的状況下でもポジティブ感情を保てるように、上記のような公衆衛生についての考え方について、公的機関やメディアなどによって公共的に呼びかけや具体的アドバイスを行うことが望ましい。

また社会的・公共的にポジティブ感情を保つことができるような方策が立案されるべきである。公共的な啓蒙や自発的な自覚によって、個々人がポジティブ感情を保ちたいと考えても、社会的に不安心理が昂じたり、経済的な不安が高まったりすると難しくなる。

そこでメディアなどでは、科学的なデータを示して現実的な危険を周知しつつ、過度に不安感を扇動しないように注意すべきだろう。

⁴ Sheldon Cohen William J. Doyle, Cuneyt M. Alper, Denise Janicki-Deverts, and Ronald B. Turner, "Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold," *Archives Internal Medicine*. 2009 January 12; 169(1): 62-67.

⁵ 日本ポジティブサイコロジー医学会のサイトに掲載。 <http://www.jphp.jp/>

同時に、政治においては、一方で緊急事態宣言や都市封鎖（ロックダウン）が行われて、外出や営業・活動の自粛や禁止を行っている以上、人々が生計に困らないように生活や休業補償・減収補填を行うべきである。

福祉という言葉は貧者救済という意味で用いられることが多いが、そもそもは英語「welfare」でも日本語でも語源は「幸福」に由来する。よって貧しい人のためだけではなく、人々の幸福のための政策全般が福祉政策である。一律給付や休業補償・減収補填は、コロナ・ウイルスの蔓延という一般的な不幸を回避するためなので、弱者や貧者のための福祉ではなく、人々全般の幸福のための福祉政策に相当する。

私自身の理論では、普遍的な最低限の福祉だけではなく、日本における公共的な福祉（公的福祉）に分類される（広井良典編『福祉の哲学とは何か——ポスト成長時代の幸福・価値・社会構想』ミネルヴァ書房、第2章の拙論）から、人々が「公共的な善いこと」だと考えれば補償や給付を広く行うべきである。

そして、これは貧困や困窮というネガティブな状況を救済するためだけではなく、不安や苦悩というネガティブな感情を減らすだけではなく、安心というポジティブ感情を保つために必要である。その意味で、通常ネガティブ対策の福祉政策とは異なって、ポジティブ感情の維持や増進というポジティブな目的も持っているという意味において「ポジティブ福祉」だと言える⁶。

幾つかの西洋諸国ではこのために十分な政策が現金給付などによって行われているが、日本では（世論の批判によって決定はなされたものの）実施が遅く、金額も不十分である。これは、困窮対策として望ましくないとともに、不安感を増幅させてポジティブ感情を減少させることによって、新型コロナ・ウイルスによる罹患を増加させてしまう危険性すらある。よって、人々が経済的にも安心してこの危機の時代を乗り越えられるようなポジティブ福祉政策が早急に実行されるべきだろう。

⁶ この言葉は、社会学者アンソニー・ギデンズが「第三の道」について発案したが、筆者がポジティブ心理学に基づく福祉という意味で用いている。