

写真1 / 誰のために着飾るわけでもなく



写真2 / 人生、上り坂と下り坂の繰り返し



ココロに効くクスリなんてあるのかしら!? そうお思いのあなたに、
新型コロナうつに効くかもしれない言葉をいくつかお届けします。

取材・構成 / 本誌編集部

☆どうか、くつろいで、お読みください。

今朝、テレビのニュースを見ていたら、「新型コロナが原因で聴覚に異常を訴える人が続出している」というような話題をやっていました。

え!? 新型コロナウイルスは聴覚に悪影響を及ぼすのか!? それともワクチンの副反応で聴覚に異常をきたす人が続出しているのかと驚き、ニュースに見入っていると、そうではありませんでした。

在宅勤務などでリモートによるやり取りが増えたり、在宅時間に音楽を聴いたり、ゲームをしたりする時間が増えたのに付随して、イヤホンに付いた雑菌が悪さをして、中耳や内耳に炎症を起こす人が続出してい



写真3 / 光はどこからだって差してくる

る、ということなのでした。

病名は忘れてしまいましたが、なるほど、これも確かに「新型コロナのせい」といえば、いえるのかもしれませんが。

しかし、ワクチン接種へのさまざまな反応や、オリンピック開催の是非など、見たり聞いたりしたくなくても、そんなニュースばかりがヒステリックな調子で巷に満ち溢れています。

新聞や雑誌なら見なければそれで済むのに、今や必需品となってしまったスマホを開けば、否応なく、そんな心乱す話題ばかりが、眼前に迫ってきます。

そんな余裕のない日常にさらされているせいでしょうか。最近では「新型コロナうつ」とか「コロナうつ」といった「新型うつ病」の話題も、当たり前のように増えています。

高齢者や持病をもつ人、就活中の学生や、受験や就職を数年後に控えた若者、そうした若者たちと接する親御さんや、学校の職員さんや先生、果ては新型コロナ禍のなかで新入社員を迎え入れなければならない経営者の皆さんにも、疲れはおしなべて蓄積しつつあるようです。

そこで今月の編集部プチ特集は、以前にも掲載し、ごく一部で（笑）ご好評をいただいた「読むクスリ」としての「金言・至言」を特集させていただきます。クスリといっても、実際に効くか効かないかは保証の