

惨事報道の視聴とメンタルヘルス

重村淳(目白大学)・新井陽子(公益社団法人被害者支援都民センター)・黒澤美枝(武蔵野大学)

ウクライナ侵攻はテレビや SNS などのメディアで連日報道され、現地の惨状、人々の怒り・恐怖・悲しみがリアルタイムで伝えられています。ウクライナ、そして世界で起きていることを、我々一人ひとりが正しく知ることが求められています。それにあたり、メディアは多くの人々に瞬時に情報と声を伝え、人々の意識を高める上で欠くことの出来ないものです。

一方で、人為災害時における惨事報道については、視聴者のメンタルヘルスに悪影響を与えうることが指摘されています。2001 年のアメリカ同時多発テロ、2011 年のノルウェー連続テロ事件、2013 年のボストンマラソン爆破事件などの人為災害では、被害者・子ども・一般人を対象とした研究結果が多数報告されています。特に、トラウマ(心的外傷)体験者や精神的な悩みを持つ者においては、その影響がより強くなることをメンタルヘルスの専門家は念頭に置く必要があります。このような背景のもと、心の健康を維持するために、惨事報道と関わる工夫が推奨されています。

対象者	留意点	備考
成人・子ども	惨事報道の刺激は必要最小限にしましょう	惨事報道に接した量と心理的反応が比例することが知られています
	同じ内容の惨事報道を繰り返し見ないようにしましょう	繰り返しの視聴は、ストレス反応を高めることが知られています
	衝撃的な映像の視聴を避けましょう	衝撃的な映像は、ストレス反応を高めることが知られています
	「ながら見」は控えましょう	「ながら見」で不用意に惨事報道にさらされて、過剰な刺激となるリスクがあります
	トラウマの体験者や精神疾患を抱える人は、惨事報道によって不調になりやすいです	惨事報道を見ることで、過去のトラウマ体験への反応や現在の苦しみが高まる場合があります
子ども	子どもの年齢と発達を考慮して、惨事報道との距離の取り方を決めましょう	子どもは、成人と比べて、安全・安心への不安がより高くなります
	子どもの惨事報道の視聴時間を親が制限しましょう	頻回の視聴は、ストレス症状を高めることが知られています
	子どもが、トラウマティックな内容に不用意に曝されないようにしましょう	子どもの年齢と発達に応じて、大人が管理し、衝撃的な内容が子どもの目に触れないようにしましょう

【参考文献】

新井陽子(訳): 災害に関連するメディア報道の意図しない結果。災害精神医学ハンドブック(重村淳 監訳)、誠信書房、東京、pp. 193-213, 2022. Lubens P & Holman EA: The unintended consequences of disaster-related media coverage. In: Textbook of disaster psychiatry 2nd edition (Ursano RJ, Fullerton CS, Weisaeth L, Raphael B (ed)), Cambridge University Press, Cambridge, pp. 181-192, 2017.