



だてマスク依存症女子が急増中！

だて（伊達）マスク症候群とは、常にマスクをしていないと不安になり、外すと落ち着かなくなる病気です。

実用的なマスクとして、感染症の方は飛沫を防止する役目を果たします。しかし、自分への感染防止には隙間があるために限界があります。「N95 マスク」は飛沫・細菌を吸い込まない為のマスクであり、規格も厳しく作られている医療従事者用です。

一方、「だてマスク」は、「だてメガネ」のように容姿を隠す面があり、顔の大半を隠すことができます。それによって、自分をさらけ出すことからのストレスを軽減する一種の防御反応としてのマスクがあると考えられます。だてメガネとは違い、不安な気持ちを抑えたり、気持ちの表情が現れないようにする目的が目立ちます。そして、この背景には、自分が守られているような気持ちと他人に気を遣う必要が亡くなるといった排他的感情を伴います。身体的なコンプレックスを隠す為もありますが、精神的面に対し他人との会話が苦手、表現が下手などのような他人との接触を恐れる原因となるウィークポイントをカバーするためというものです。

そして、常にマスクをしていないと落ち着かなく睡眠、入浴、食事以外は外せないとなると「マスク依存症」と言えます。

病院や介護施設内はマスクをすることの許容範囲が広く、不審に思わなくなりがちですが、患者や利用者とのコミュニケーションが大切な職業柄だけに問題になってきます。

会話において声や口元の動きが分からないために聞きとりが難しく、表情が分からないために会話が築き難くなり、壁を感じ、話かけ難くなってしまふのです。

統計的には 20 歳代に多いのですが、男性は漸次減少するのに対し、女性は 40 歳台に再び上昇しているのが気になります。（図）

解決するには、自分自身を認めて肯定して行くことです。自分が全員に好かれる必要はないのです。少しずつ焦らず時間をかけてマスクをしない時間を増やして行きましょう。

