

# 新聞読んだ 考えた

2026年2月16日付6面/コロナ禍で重度うつ悪化 新型コロナウイルスの世界的流行の影響で、重度のうつや心理的苦痛を抱えていた人が悪化したことが調査で明らかになった。また、性別による不平等や社会的役割の重さも背景にあると考えられている。

しまかわ ももこ  
八戸学院光星高3年 島川 桃子さん



## 自分のペース大切に

この記事を読んで、コロナ禍が私たちの心に大きな影響を与えていたことを改めて実感した。特に、若年女性で重度のうつが増えているという結果は、他人ごとではないと感じた。学校行事の中止や、友達と自由に会えない生活は、想像以上にストレスになっていたと思う。自分では平気だと思っていたけど、知らないうちに心が疲れていることもあるのではないかと

と考えさせられた。また、生活や働き方の変化が影響しているという点から、社会全体で心のケアに当たる仕組みがもっと必要だ。一人で抱え込まず、周りに相談できる環境

づくりが大切だと感じた。近年は、交流サイト(SNS)の利用時間が増えたことも心の不安定さにつながっているのではないかと思った。周囲と比べて落ち込むのではなく、自分のペースを大切にすべく。そのためにも、家庭や学校で気軽に悩みを話せる雰囲気をつくるのが大切だと思った。

### 「新聞読んだ考えた」投稿規定

- 対象 小学生~大学生
- 送付物 ①選んだ記事の要約(100字以内)  
②感想文(400字以内)  
③顔写真 ④応募者情報  
※専用応募用紙あり
- 応募方法 郵送、メール、投稿フォームのいずれか
- 謝礼 記事ラミネート、図書カード1000円

### 応募・問い合わせ先

東奥日報社  
販売局NIE・NIB推進部  
〒030-0180  
青森市第二問屋町3-1-89  
電話 017-739-1106 (平日9~17時) 詳しくはこちら

メール nie3189@toonippo.co.jp  
※投稿後、担当者が感想文の内容を確認して連絡します。また、趣旨を変えないように記事の修正をする場合があります

