

## FASID 第 258 回 BBL セミナー（要旨）

テーマ： 気候変動とメンタルヘルス～エコ不安症とどう向き合うか  
日時： 2024 年 1 月 24 日（水）17:00～18:30  
場所： Zoom ミーティング  
講師： 岡本早苗氏/国連大学マーストリヒト技術革新・経済社会研究所 研究員  
出席者： 14 名（FASID 内参加者含む）

### 1. 発表要旨（岡本講師）

#### (1) 気候変動がどのように私たちの健康に影響を及ぼしているか

- 温室効果ガスの増加の結果、1850 年以来、地球全体の気温が一度以上上昇している。人間活動が気候に与える影響は明らかであり、最近の地球温暖化は物理的、生物学的および人間のシステムに広範な影響を与えている。現在と将来で予測される気候変動リスクは地域によって異なっている。これらの抑制には気候変動の緩和が不可欠である。世界的な温暖化が進む中、36 億人が気候変動に対して脆弱な地域に住んでおり、多くは低所得国や小規模な島嶼国である。不平等なことに、これらの国々は地球全体への CO<sub>2</sub> 排出への寄与が高所得国に比べて比較的少ないにもかかわらず、気候変動による激しい影響を最も頻繁に受けている。
- 気候変動は、死亡や疾患、負傷、食料システムの混乱、精神的な健康問題など、様々な方法と経路で健康に影響を与えている。さらに経済活動、平等な医療へのアクセス、社会的なサポート構造など、健康を維持するために必要な社会の仕組みの多くにダメージを与えている。これらのリスクは最も脆弱で不利な立場にある人々に強い影響を与えている。また 2030 年までの健康への直接的被害コストは年間 20～40 億ドルと推定されている。気候変動の原因は人間の行動、人間の心理に深く根ざしている。気候変動に対処するためには、温室効果ガスの排出を最小限に抑える社会が必要であり、個人の選択とライフスタイルを再構築する必要がある。気候変動に対する個人やコミュニティの心理的な反応、考え方、及び感情を理解することによって人々を気候適応及び気候変動緩和の取組みに適切に参加させつつ、メンタルヘルスとウェルビーイングを支援することができると考えられる。

#### (2) 気候変動がどのようにメンタルヘルスに影響を及ぼしているか

- 気候変動とメンタルヘルスへの影響には連続性がある。気温上昇や海面上昇、降水や干ばつなどの極端気象による自然災害の影響は、精神的な健康への影響として、新たな精神疾患の発生、精神的及び感情的な苦痛、精神疾患を既に患っている人たちに生じるさらなる身体疾患や死亡の増加、周囲の状況の悪化などの影響につながっている。気候変動の直接及び間接的な影響として挙げられるのが、心的外傷後ストレス障害や心的外傷前ストレス障害、うつ病、健康の乱れ、怒りや恐れ、不安無力感、絶望感など、さらにはアルコールや薬物の乱用・依存であるが、新しい用語として挙げられるのが、エコ不安、気候不安、エコグリーフ、ソラスタルジアなどである。気候変動によって、こういったエコ不安症などと診断される人たちが、この 10 年ほどの間に増えてきた。気候変動に関連する不安は一般不安障害の症状と似ており、比較的若い人た

ちに多く見られる傾向がある。地球の将来に対して何もコントロールができない、自国の政府が気候変動に対して何も手立てを打っていないことへの憤りなどの感覚に圧倒されて不安を抱えていることを示している。エコグリーンは、環境の劣化を自分で目撃したり、メディアでの描写を見たりして気候危機を直接的又は間接的に経験することで引き起こされる。ソラスタルジアは、母国やなじみのある環境が急速に変化し、拠り所とする場所の感覚を失った人々の感情を表す。これらのメンタルヘルスの状態は、自然災害の急激なイベントによって発生したり、干ばつや気温上昇などによるストレスや関連する食料や水資源の不安定化など、長期の変化によって引き起こされたり、風景や物理環境への持続的な変化によって引き起こされる可能性もある。

- 気候変動がメンタルヘルスに及ぼす影響は様々あるが、メンタルヘルス自体、すでに世界中で深刻な問題となっている。しかし、世界中の多くの国々でメンタルヘルスケアへのニーズとそれに対処するための利用可能なサービス及びシステムの供給の間に大きなギャップが存在している。特に低所得及び中所得者では、適切なサービスを受けているのは2割にも満たないとの報告がある。メンタルの問題が文化的に忌避されている社会では、医療不足の状況はさらに深刻である。災害時の対応を見てみても、現在メンタルヘルスサポートを災害対策や災害リスク削減に統合する機能的なプログラムを持つ国は、世界中のわずか3割以下しかない。

### (3) 不平等や脆弱性が気候変動に及ぼす影響にどのように関係しているか

- 気候変動の影響は、歴史的、社会的、経済的、政治的なパワーダイナミクスによって抑圧されている、あるいは差別的な立場に追いやられている人々により重くのしかかる。メンタルヘルスは単発的な出来事の結果ではなく、出生前から始まり、生涯を通じて変化する複雑な心理的発達因果連鎖の結果として考えられ、様々な不平等や脆弱性の要因があらゆる経路で、ネガティブに影響を及ぼす。例えば、慢性疾患や、障害を有する人たちは脆弱性が強い。貧困や不安定な状況にある人たち、非公式で不安定な仕事に携わっている人たちも影響を受ける。子どもや若者、老人、性別や民族による差別を受ける人たち、先住民は地域の自然や環境に密着して生活を送っていることが多く、影響を受けやすい。地理的に不利な状況も考えられる。こういった様々な要因が、気候変動のメンタルヘルスへのインパクトをさらに強めている。これをクライメイト・インジャスティス、気候不正義という表現を用いることもある。
- 気候変動が健康に与える影響に関して、地理的な検証と地域的な取り組みについて、東南アジアとアフリカの事例、将来の世代である若者、子どもたちの気候変動に対する考え方についての調査結果や心理的発達に関する研究結果を紹介する（セミナー資料を参照）。

### (4) 国際社会で気候変動と健康やメンタルヘルスどのような提唱が行われているか

- 2023年12月に開催された国連気候変動枠組条約第28回締約国会議（COP28）で初めてヘルスデーが設けられた。これに至るまで4,000万人以上の医療従事者が同意して、気候変動交渉で健康が重要視されるように何年も押し続けてきた成果である。COP28では、110以上の国の保健大臣が、環境省や財政省など他の大臣たちとともに出席した。これは気候政策において健康への影響に強い焦点が当てられている証拠である。気候と健康の閣僚会議が開かれ、120以上の国

が気候変動の健康への影響を認識した宣言書を出した。この宣言書では、会議の議長と世界保健機関（WHO）及びアラブ首長国連邦の保健省との協力で、大気汚染の削減や医療費の低減など、効果的な気候対策から生じる健康と環境への共同利益が強調されている。さらにこの政治的な宣言を支援するために、10億ドルの財政的な支援が発表された。

- 国連大学ではこの数年、気候変動とメンタルヘルスへの関係性についての取組みを訴え続けている。2022年のCOP27で初めて国連システムの公式ハイレベルイベントに取り上げられ、今回のCOP28では、WHO、国連児童基金（UNICEF）、国連環境プログラム（UNEP）に加えて、イギリス、カナダ、ベルギーの政府代表をパネリストとして迎え議論することができた。COP28自体は化石燃料の段階的廃止に十分に取り組みきれず、さらには脆弱な要因を持つ人口への支援目標を明確に設定しきれなかった交渉結果に対して批判的な意見が多いようであった。的確な批判は前進するために必要かもしれない。
- COP28でのもう一つの重要なこととして、若者や女性の存在感がある。会場を歩いていると、若い人たち、女性が多くいた。これは主催国の包括性への努力の表れだと思う。気候教育、環境教育が将来の世代の心理的な回復力、適応力、レジリエンスへの鍵となると考えている。
- これに関連して、COP28では3つの初の試みが行われた。まずはユース気候チャンピオンの導入である。これは政府と若い人たちの間のギャップを埋める閣僚レベルのポジションで、連携を支援する立場にある。次に、国際ユース気候代表プログラムは、気候コースに参加する100人の若者たちを支援する能力開発プログラムである。3点目は、ユースストックテイクである。これは気候外交における若者の関与を分析するもので、気候教育についても挙げられている。議長国であるアラブ首長国連邦が世界的な気候教育の改善を加盟国全体に求めた結果、38か国が国別に決定された貢献（Nationally Determined Contribution）と国家適応計画（National Adaptation Plan）に気候教育を組込むことを表明し、国連教育科学文化機関（UNESCO）のグリーンング教育パートナーシップ宣言に署名した。
- 気候教育は、気候変動に関する知識を構築するだけでなく、子どもや教育者が互いに学び合えるものである。気候変動に対する感情を学校という安全な環境で共有することが重要である。次世代を導く子どもたちを支援し、正しい知識を提供し、どのような行動をとるべきかを教えることが必要である。その際、単純にネガティブな情報だけ教えるのではなく、同時にポジティブで、自分たちができる行動や友達や家族、地域と一緒にできる行動についても説明することが重要である。これにより、子どもたちは地域との共同活動の感覚を身に付けることができ、コミュニティのサポートエコシステムが発展するきっかけにもなる。

#### (5) メンタルヘルスの改善に向けてどのように気候行動を促進すべきか

- メンタルヘルスや気候変動に関する対応は医療従事者や研究者、政策に関わる人たち、教育者や家族などが一丸となって取り組む必要があり、まずは人間の心理について理解する必要がある。人間の心理は、脅威に直面すると、戦う（Fight）、逃げる（Flight）、硬直する（Freeze）の3つの反応がある。様々な反応を理解し、サポートし、多くの人に気候変動に対応する行動を適切に起こすように促すには何が必要か、様々な面から見ていく必要がある。まずは、気候教育や学校の役割が挙げられる。そして、コミュニティ主導のアプローチを奨励することである。例え

ば、気候変動に関する市民会議などは、コミュニティ、科学者、メンタルヘルスケアの専門家及び政府が協力して議論し、信頼を築くプラットフォームとして機能することができる。参加者は地球の未来に関する懸念や感情を共有し、気候変動に関する知識を得て、気候変動への適応と緩和のための共同行動を促進することができる。日本でもこの数年、気候市民会議がいろいろな場所で開催されているようである。気候活動は、集団行動に参加し、連帯感を醸成するものであり、ウェルビーイングの向上とも関連している。コミュニティレベルのつながりを促進するためには、信頼性があり、理解しやすいコミュニケーションやメディアの役割が不可欠である。次は、AI やデジタル化などの先進技術を活用することも重要である。AI や自然言語処理ツールは、ソーシャルメディアの投稿の言語パターンや画像を通じて、メンタルヘルスの状態のトレンドを特定することができる。テクノロジーやソーシャルメディア、企業、NGO、政府などの連携、Public Private Partnership (PPP) の形が有用で、早期の問題の検出や政府からの適切な介入、国家のメンタルヘルス政策の形成を促進するために活用できる。COVID19 のパンデミック以降、テレセラピーアプリなどのデジタルメンタルヘルスケアが急速な成長を遂げている。これにより遠隔地域に住んでいる人たちのアクセスやケアを受ける費用の削減、偏見などへの恐れを軽減することができる。ただし、技術や個人データの使用は、セキュリティやプライバシーのリスクを最小限に抑えるため、慎重に政策や規制が作られる必要がある。さらには、グリーン化サステナビリティへのシフトができるように、政策やコミュニケーション方法などを開発していく必要もある。こういった様々な面からの努力を通して脱炭素化を進め、コミュニティアプローチを生かした、より住みやすい地域社会を築いていくことが、気候変動への取り組みに必要であり、私たちそれぞれのメンタルヘルスへの安定のために重要である。

- 最後に、COP28 から二つの言葉を借りたい。国際協力担当のアラブ首長国連邦の大臣の言葉「健康は気候変動の個人的な経験であり、健康は気候変動の人間の顔である」、そして、バルバドスの首相の言葉「健康がなければ私たちには何もない」。今後の気候変動への取り組みは、より一層、人間に焦点を当てたものにしていく必要がある。皆で協力して取り組んでいけると良いと思う。頑張っていきたい。

## 2. 質疑応答

- Q1. 気候変動不安、エコグリーフなど新しい単語であるが、日本での定訳はあるか。また、日本政府でもすでに議論されているか。
- A1. エコ不安症は新しい概念である。アメリカで 10 年ほど前から心理学者が使い始めたもので、様々な文献から、この語句はこういうことを意味する、というように紹介している。一般の不安障害とどのように関係しているかについても研究段階で、療法や効果についてもこれからさらにわかってくると思うので機会があれば紹介したい。日本政府がエコ不安症に対してどのような取り組みを行っているか、把握していない<sup>1</sup>。G7 の国々では、ウェルビーイングやメンタルヘルスといった問題を重視している。日本政府も、今後、気候変動に関するメンタルヘルスについて取り組みを立ち上げていくのではないかと、既に何か対策が取られているか調べてみたい。

---

<sup>1</sup> メンタルヘルスのサポートについては [https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/health\\_link/index.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/health_link/index.html) を参照。

- Q2. メンタルヘルスに関してはカウンセリングなどフォーマルな形での対応と、最近ではコーチング、傾聴といったインフォーマルな形でも対応している動きも多くある。そういったインフォーマルな対応は学術的にはどのように研究対象となっているか。
- A2. フォーマルな形でなくても、コミュニティベースのアプローチが有効であると多くの状況で聞かれている。特にグローバルサウスでは、コミュニティの力、ボランティア、地元の NGO など、医療機関を通さない方がアクセスし易いことがあり、コミュニティのエコシステムを作るうえで役立っている。こういった点はアカデミアでも認識されていて、関心が寄せられている。ヨーロッパでは気候変動に関するメンタルヘルスの心理学者や医療従事者のグループが作られていたり、**European Climate Pact** といった市民や研究者の集まりの中、市民会議もあちこちで行われており、そういう中で気持ちを共有したり、どこに相談したらいいか、誰からアドバイスを受けたらいいか、ということについても研究対象にもなっており、もっと広がるとよいと思う。こうした団体が重要な役割を果たしている。
- Q3. 若者を対象としたアンケート調査の説明があったが、調査対象者の抽出や年齢層など、その調査の方法はどのようなものであったか。
- A3. この調査は 10 か国の 16~25 歳の若者 10,000 人を対象としたものであった。各国 1,000 人だったと思う。コンサルタント会社がイギリスの大学から依頼を受けて実施した大規模調査である。調査対象はランダムサンプリングで選定された（ジェンダーバランスや地域差などはデータ解析の際に観測値に基づいて重みづけなどが行われていると推測される）。こういった調査で一番よく取られる方法は電話やインターネット調査である（この研究はインターネット調査）。
- Q4. COP28 で Youth の年齢層はどのようなものか。
- A4. 国連では 15~24 歳<sup>2</sup>。団体や学会などによって違いがあり、16~18 歳を子どもと認識する場合もある。COP28 では、15~16 歳の人たちも保護者同伴で参加していた。文化的にも子どもと考えられる人たちから 25 歳、せいぜい 30 歳くらいまでと捉えている場合が多いようである。
- Q5. 気候変動の将来的な影響があまりにも多く、繊細な子どもたちは絶望的になっていると思うが、どのように話していけばいいか迷うことがある。何かアドバイスがあればお願いしたい。
- A5. 子どもを怖がらせないようにすることが重要だが、自分たちも怖くなってしまうこともある。自分は心理学者であるが、周りの人から気候変動関連の仕事をしていて絶望的にならないかと聞かれることもある。大事なことは 3 つあると思う。一つめは、絶望的な気持ち、将来に希望がないという感情を受け止めるということ。二つめは、COP28 のように国際的な取り組みが行わ

---

<sup>2</sup> <https://www.unesco.org/en/youth#:~:text=Definition%20of%20youth,aged%20between%2015%20and%2024>

れているなど、ポジティブなニュースにも目を向けること。三つめはコレクティブアクション。みな同じ気持ちを抱いているということをつかち合い、共同で行動すること。気候変動は大きく見通しが難しい問題なので、個人ではなく、複数でできる活動に取り組むこと。地域での植林など、子どもが関わることのできる、わかり易く、経験しやすいものもよい。ポジティブな経験を積むことが重要だと思う。気候変更が大きく取り上げられるようになったのはこの5-10年であり、気候教育のカリキュラムも発達段階にある。経済協力開発機構（OECD）が実施する学習到達度調査（PISA）では2025年のプログラムから、15歳の子どもを対象とした気候変動の知識の測定が盛り込まれる予定である。世界的にたくさんの国や地域が気候教育に力を入れており、近いうちに明確なガイドラインのようなものができるのではないかと思う。もし、こういったことを心がけていても、子どもや周りの人の気候変動への心配が極度になったり続いたり、普段の生活に影響があるようなら、声を掛けて話を聞き、医療機関、カウンセリングに繋げることも必要である。

- Q6. エコ不安症に関する説明の中で、東南アジアと東アフリカの地域的な特性について話があった。メンタルヘルスに関して、東アジアや日本における文化や価値観について特徴は何かあるか。
- A6. 自分で直接、地域的な違いについて研究したわけではないが、アジアはコレクティブな文化であり、メンタルに関することを話しづらいところがあるかもしれない。若い人たちは違うかもしれないが、エコ不安症、メンタルヘルスに関するスティグマや偏見があるのではないかと思う。問題を抱えながらも話しづらいというのはメンタルヘルスの問題でもある。心配、不安は、身体に現れる問題と違って見過ごされがちであり、気を付けないといけない。日本をはじめ東アジアは災害に遭いやすい。災害対策では、医療従事者だけでなく、消防士等も心の負担がかかっていると聞いている。メンタルヘルスに関して大きな枠組みで災害対策を見ていく必要がある。
- Q7. 日々、大学生と接しているが、反応は両極端な印象である。自分ができるところで影響があるのだろうかというような、他人事のような認識や関心の薄さを感じる一方で、センシティブな学生も多い。説明にあったように、暗いニュースも多い中で不安ばかりを煽るべきでないとも思う。自分のような世代はあまり心配することなく若い時期を過ごしたという後ろめたい気持ちとの葛藤もある。
- A7. 同意である。

以上