

～新型コロナウイルスの

感染拡大に関するこころの健康について～

新型コロナウイルスの感染拡大により、不安や恐怖、疲れを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。さらに今は感染拡大防止のため、隔離や自宅待機、外出自粛などの対策がとられています。行動の自由を制限されると、気持ちやからだ、考え方にさまざまな変化が現れることがあります。

自由が制限される
ことで怒りや
不安を感じる

自分の体調や仕事、
将来について
心配になる

イライラしたり、
腹をたてたり
しやすくなる

他の人との交流が
制限されているために、
孤独や寂しさを感じる

食欲が落ちたり
眠れなかったりする

～これらの反応が生じるのはとても自然なことです

こころの健康を保つために大切な事をいくつかご紹介します～

□ こころとからだの健康を保つ生活をしましょう

- ・電話などで親しい人と話す、互いにねぎらうなどしましょう。
- ・睡眠や食事など規則正しい生活を送りましょう。
- ・人混みを避けた場所で、適度な運動を心がけましょう。
- ・自宅でできる活動(読書、映画鑑賞、創作活動など)を楽しみましょう。

□ 「正確な情報」を「適切な量」で取り入れましょう

- ・たくさんの情報に触れることで、不安が高まることがあります。
- ・1日のうち決まった時間に、国や自治体が紹介しているものなど情報源が明らかな情報と知識を得るようにしましょう。

□ デマ・偏見・差別を防ぐために

- ・感染拡大による不安からしばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」が発生することがあります。受け取る時は、一呼吸おいて情報源が確かか、正しいものかどうかをチェックしましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症にかかった人を治療している医療従事者は、患者の命を救い、皆さんの安全を保つため、最前線で頑張っておられます。医療従事者の果たしている役割に感謝し、敬意を払いましょう。

※このリーフレットは、愛知県精神保健福祉センター作成リーフレット、日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」を参考に作成しました。

(令和2年4月京都府精神保健福祉総合センター作成)