

新型コロナウイルス感染症と「こころのケア」

2020年3月6日版

< 感染流行で生じやすい、さまざまな“こころの問題” >

感染が拡大する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など、こころやからだに様々な変化が起こりやすいと考えられています。こうした反応は決して特別なものではなく、「誰にでも起こりうる自然な反応」です。ほとんどの場合は状況が改善することで自然におさまっていきます。

ただ、感染流行や行動制限が続くと、こころに疲れがたまりやすくなりますので、以下のことに気をつけて過ごしましょう。また、こころの不調が続く場合は、無理をせず、当センターやこころのホットライン等に相談してください。

< どのようなことに気をつければよいのでしょうか？ >

1. 「こころとからだを健康に保つ生活」を送りましょう

- 十分な睡眠、バランスの良い食事をとって、規則正しい生活をしましょう。
- メールや電話などで信頼できる友達や家族と話をしましょう。
- 人混みを避けた場所での散歩や適度な運動を心がけましょう。
- 気持ちを落ち着けるためのアルコールやタバコ等の摂取は控えましょう。

2. 「正しい情報」を、「適切な量」で取り入れましょう

- 情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう（国や自治体で紹介されている情報を得ることが安全です）。
- さまざまな情報で不安になる時は、テレビやインターネットを見る時間を減らし、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

3. テマ・偏見・差別をふせぐために

- 感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やテマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報を発信する時・受け取る時は、ひと呼吸おいて、情報源を確かめるなど正しいものかどうかチェックしてからにしましょう。

< 支援や対策に携わる方へ ~無理はしないでください~ >

多くの支援者の皆様、大変お疲れさまです。

活動にあたっては、こまめに休息を取り、仲間と支え合い、お互いにねぎらい、孤立しないようにしてください。精神的につらくなったら、上司や信頼できる人に早めに相談しましょう。当センターでも相談を受けつけます。

こちらの情報は茨城県精神保健福祉センターホームページに掲載しています。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/sinsai.html>)