

新型コロナウイルスに感染された方やご家族の方へ

2020年4月23日版

このたびは、思いがけないご経験をされて、動揺し、気持ちがついて行けないなどのつらい思いをされているのではないのでしょうか。

この感染症は誰もがかかる可能性があります。あなたやご家族のせいでは決してありません。心ない周囲の反応に胸を痛めたりすることがあるかも知れませんが、どうかご自身のことを責めないでください。謝らないでください。悪いのはウイルスです。

自分ではどうにもできないような大変な経験をしたとき、また検疫（隔離）されることにより、気持ちやからだや考え方にさまざまな影響が出ることがあります。

【 気持ちの変化 】

- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 投げやりになる
- 「あのときああしておけば良かった」という自責感
- 孤独を感じる
- 怒りっぽくなる
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない

【 からだの変化 】

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 食欲不振や過食
- 夜眠れない
- 同じ夢を繰り返して見る

【 考え方の変化 】

- 考えがまとまらない
- 最悪の事態をずっと考える
- 記憶力が低下している
- 悲観的になる

▶これらは、大変な経験をした時に、多くの方に起こりうる、正常な反応です。この反応は、身体が回復することで自然に回復していくことがほとんどです。

< どのようなことに気をつければよいのでしょうか？ >

▶人とのつながりを保ちましょう。電話やメール、SNS、オンラインミーティングなどで、ご家族や友人と話をしてください。顔が見えるスマホやタブレット端末等による会話も、ホッとできておすすめです。

▶日常生活のリズムはなるべく保ちましょう。日中は窓辺などで日光浴をしましょう。

▶無理しない程度に、室内でストレッチやリラクゼーション(裏面参考)を行いましょう。

▶新型コロナウイルスに関する情報やニュースに接する時間は減らしましょう。

また、情報は信頼できるものに限定しましょう。

▶もし大切な人が同じ状況になったらどんな言葉をかけてあげるか、想像してみてください。その言葉をご自分にかけてあげてください。

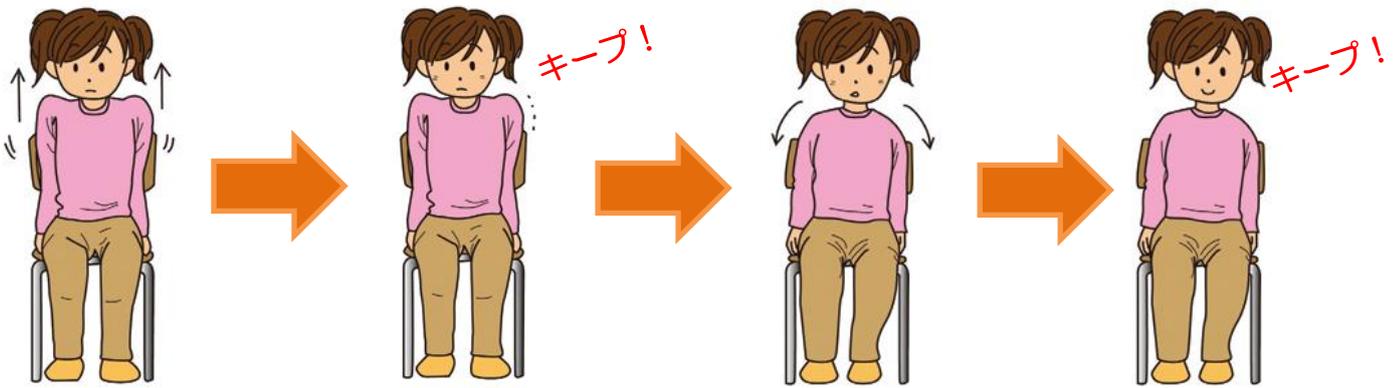
▶眠れないなど不調があれば、身近にいる医療スタッフに相談してください。

▶つらい気持ちは「誰かに話す」「相談する」ことで和らぐことがあります。お1人で抱え込まず、医療スタッフや、「精神保健福祉センター」「こころのホットライン」に相談してください。

イスに座ったままで行うことのできるリラクゼーションの方法を紹介します。

◎肩のリラックス法

- ①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に背中が丸くならないように注意します。
- ②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないでゆっくり呼吸しながら行います。
- ③その後、ゆっくり10数えながら肩を下ろしていきます。
- ④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



出典：小林朋子ら（2010）支援者のための災害後のこころのケアハンドブック 静岡大学防災総合センター

こころに疲れを感じたら、「精神保健福祉センター」「こころのホットライン」をご利用ください。相談内容の秘密は厳守いたします。

◎精神保健福祉センター 029-243-2870（平日8:30～17:15）

◎いばらきこころのホットライン（電話相談）＊匿名で相談することができます。

029-244-0556（月～金曜日）

0120-236-556（土日 フリーダイヤル）

（年末年始、祝祭日を除く 9:00～12:00／13:00～16:00）

< 引用・参考 >

・北海道立精神保健福祉センター、青森県立精神保健福祉センター、秋田県精神保健福祉センター『新型コロナウイルスに感染された方やご家族の方へ』

茨城県精神保健福祉センターホームページにも情報を掲載しています。

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

◎ 茨城県精神保健福祉センター