

## 新型コロナウイルス感染症により療養や自宅待機中の方へ

このたびは、思いがけないご経験をされて、戸惑い、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、人々の生活の中で起こることであり、誰でもかかる可能性があります。あなたやご家族のせいではありません。感染された方もウイルスの被害者です。

しかし、周囲の反応に胸をいためることがあるかもしれませんが、一人で抱え込まないでください。

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、気持ちやからだや考え方に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
- あのときああしておけば良かったという自責感
- 投げやりになる
- 他人に対して怒りっぽくなる
- 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
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる

- ・このような状態が数週間続くことがありますが、大変な経験をした時に、多くの方に起こる正常な反応です。
- ・これらの状態は、自然に回復していくことがほとんどですが、「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。お一人で抱え込まず、ご相談ください。

### 【新型コロナウイルス感染症に関するところの相談窓口】

広島市精神保健福祉センター（広島市中区富士見町 11-27）

082-245-7731

月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始・8月6日を除く）

\* プライバシーに十分配慮して対応いたします。

\* 匿名での相談も可能です。



作成：広島市精神保健福祉センター

このリーフレットは、仙台市精神保健福祉センター、愛知県精神保健福祉センター作成リーフレット、「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するところのケアについて」筑波大学医学医療系災害・地域精神医学講座 筑波大学附属病院 茨城県災害・地域精神医学研究センターを参考に作成しました。

裏面あり

## お勧めしたいこと！

### □ ころろとからだの健康を保つ生活を送るために

- 自分自身の体調を客観的に落ち着いて評価しましょう。
- これまでと同じような生活リズムを保つよう心がけましょう。  
睡眠・起床のペースを保ち、食事の時間、活動時間など規則正しい生活を送りましょう。  
バランスの取れた食事を心がけ、アルコールやタバコ等の取りすぎには注意しましょう。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。  
直接会えなくても電話やメール、SNSなどで連絡を取り合ったり、家族や友人等信頼できる人とつながり、互いにねぎらいましょう。  
信頼できる人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。  
話すことで気持ちが楽になったり、心配や焦りが解消することがあります。
- できることや場所が限られていても楽しくリラックスできる活動をするよう心がけましょう。  
ストレッチや体操、リラックスできる運動など行いましょう。少しからだを動かすと、からだの緊張がほぐれ、血行が良くなります。  
  
お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、自宅でできる活動を楽しみましょう。  
映画鑑賞、創作活動、ネットを通じた活動など行うのはどうでしょう。
- 多くのストレスを感じてしまっている時や、からだがいつもと違った反応を示した時は、静かに座ってゆっくりと深呼吸をしてみましょう。

### □ 正しい情報を適切な量で取り入れましょう。

- インターネットなどでは、流言・デマを含む様々な情報が行き交っています。不確かな情報に左右されないために、情報源を確かめ、信頼性の高いサイトから情報を取るようにしましょう。
- 情報が多すぎて不安になることもあります。テレビやインターネット閲覧の時間を意識的に減らすなどして、情報を取り入れすぎないように注意しましょう  
参考：新型コロナウイルス感染症に関する情報について（広島市ホームページ）  
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/>

## 避けたほうがいいこと！

- ☒ 悪い事態を考え続けることは避けましょう
- ☒ 一日中睡眠をとり続けることはやめましょう。
- ☒ 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを長時間見続けるのはやめましょう。
- ☒ 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人と意見や感情を共有するようにしましょう。