

COVID-19 感染拡大の中、

“こころの健康”を保つための 8つのポイント！

① 未知のウイルスを前にして、さまざまな感情や反応が生じることは自然なことです

- ◇ 恐怖、不安、戸惑い、疲労感、心配、ショック、イライラ、孤独…
- ◇ 「今、自分は〇〇な気持ちがあるけど、無理もないなあ」とそのまま受け止めましょう

② 未知のものへの恐怖を、特定の「誰か」と関連づけやすく、そこから偏見・差別が生じます

- ◇ 病気になった人は何も悪いことをしていません
- ◇ 偏見は、症状隠しや受診回避、社会的孤立を生み、感染拡大の制御がより困難になります

③ 正しい情報を得るようにしましょう

- ◇ “感染拡大に対する責任を問う報道”は、不安を大きくし、偏見を生みます
- ◇ “治療法やワクチンに関する不確定な情報”も恐怖感、無力感を増大させることがあります
- ◇ <基本的な感染予防> <みんなの努力による成果> <自分や大切な人を守るために役に立つこと>など、役立つ情報・肯定的な情報を得るようにしましょう
- ◇ 情報は<時間を絞って> <最新の情報を> <公的機関から>得るようにしましょう

④ 支え合い・連帯感が何より大切です

- ◇ 友人や家族と電話やSNSで連絡をとりましょう
- ◇ 困りごと・不安な気持ちを共有することで、慰められ、励まされます
- ◇ 話しづらいこと、話し相手が見つからない時は、相談機関を活用しましょう

⑤ これまで困難を乗り越えた時に役立ったスキルを活用しましょう

- ◇ 自分がいままでやってきて、うまくいった方法を思い出しましょう

⑥ 健康的に過ごすためのルーティンを作りましょう

- ◇ 決まった時間に就寝・起床し、十分な睡眠を
- ◇ 決まった時間に栄養のバランスのとれた食事を
- ◇ たばこ、お酒、薬物には頼らない
- ◇ 気分転換の時間の確保（音楽、読書、ゲーム、日曜大工、手芸、適度な運動…）
- ◇ 感染予防（正しい手洗い・部屋の換気・咳エチケット・不要不急の外出自粛…） など



⑦ 今日一日、無事に過ごせたことを感謝しましょう

- ◇ 感謝することで、気持ちが前向きになります

⑧ 「よかったこと・ありがたかったこと・がんばったこと」をメモする「日記」もおすすめです

- ◇ 週に2～3回程度でOK
- ◇ 「いいお天気だった」「友達からの電話が嬉しかった」「今日もルーティンを守った」など

（作成：大石記念病院 心理室 福田由利）

参考サイト：国際赤十字連盟、UNICEF、WHO 合同「COVID-19 に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド」

https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/20200224_JA_Stigma_IFRC_UNICEF_WHO.pdf

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」シリーズ

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html