

## 新型コロナウイルス感染症のことで不安を感じている方へ

“新型コロナウイルス”という、未知のウイルスの出現で、思いがけない体験をし、また今後の見通しが持てない状況に不安な気持ちを感じている方もいるのではないのでしょうか。

このような経験をしたときに、以下のような症状が出てくることがありますが、多くの方に起こるふつうの反応です。

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ことでつらさが和らぐことがあります。一人で悩まずにどうぞご相談ください。

### 気持ちの変化

- ◆イライラする
- ◆気分の浮き沈みが激しい
- ◆あの時あのようしておけばという自責感
- ◆投げやりになる
- ◆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
- ◆涙もろくなる

### からだの変化

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

### 考え方の変化

- ◆考えがまとまらない
- ◆同じことを繰り返し考える
- ◆記憶力が低下している
- ◆皮肉な考え方になる



※お子さんには、このような変化に加えて、大人にしがみつく、よく泣く、わがままになる、おもしろするなどの赤ちゃんがえりが見られる場合があります。まずは、ご家族で落ち着いてお子さんの気持ちを受けとめてあげましょう。

### こころの健康を保つためのヒント

- ◆自分の体調を落ち着いて評価しましょう。
- ◆起きる時間や寝る時間は、同じ時間帯を心がけましょう。
- ◆1日3回の食事をとりましょう。食事は元気の源です。
- ◆室内でも、できる範囲でからだを動かしましょう。
- ◆不安や心配はたくさんあると思いますが、自分の感情をありのまま受け止め、自分自身と向き合う時間を持ちましょう。
- ◆できることや場所が限られていても、自分の好きなことをしてリラックスできる活動をするよう心がけましょう。
- ◆家族や友達とのつながり続け、意見や思いを共有することを心がけましょう。