

# 新型コロナウイルスの感染拡大により不安を感じている方へ

新型コロナウイルスの感染拡大によって思いがけないご経験をされたり、見通しが持てない状況に不安な気持ちを感じている方がいらっしゃ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ありますが、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ことでつらさが和らぐことがあります。決して一人で悩まずに気持ちを言葉にして伝えてみましょう。

## 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
- あの時あのように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

## 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

## 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

●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」、「お漏らしする」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、ご家族の方が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。



◎信頼できる情報を収集しましょう。

【参考】宮城県HP「新型コロナウイルス感染症について」

<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/11.html>

## こころの健康を保つために以下のようなヒントを用いて自分自身をいたわりましょう



### おすすめすること

- ◎自分自身の体調を客観的に落ち着いて評価しましょう。
- ◎通常の睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。十分に食事を取り、できる範囲で体を動かすよう心がけましょう。
- ◎自分の感情をありのまま受けとめましょう。  
自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- ◎出来ることや場所が限られていても、リラックスできる活動をするよう心がけましょう。音楽を聴いたりストレッチやリラックスできる運動を試みるのもおすすめです。
- ◎家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。  
直接会うことはできなくても、SNSを使って連絡を取ったり、LINEなどでビデオ・音声通話したりすることも良いでしょう。



### 避けた方が良いこと

- ✖最悪の事態をずっと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。睡眠の質を下げることになりかねません。
- ✖新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けることはやめましょう。情報過多は必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- ✖感情を隠したり、抑え込んだりせず、家族や友人と意見や気持ちを共有するように心がけましょう。