

# 新型コロナウイルス感染症とこころの健康



～ご不安やストレスなどを感じている方へ～



## 生活の変化に伴う私たちのストレス

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、様々な活動の自粛を求められる状況になっています。仕事、学校、外出、趣味などの生活の変化に伴い、私たちは心身ともにストレスを受けています。イライラ、ゆううつ、涙もろさ、意欲の低下、食欲不振などが起こっていませんか？その多くが一時的なストレス反応であり、多くの方々は時間とともに自然に回復していきます。

しかし、ストレスが長期化する場合や、個人の心理的ショックが激しい場合には、適切な医療やケアにつながらないと、深刻な精神的問題が残る場合があります。こころの健康を守るために、どのようなことに気をつけたらいいのでしょうか？

## こころの健康を保つために

WHO（世界保健機関）は、2020年3月18日付でこころの健康を守るためのアドバイスを発表しました。私たちが日頃からできることとして、次のようなことが記載されています。

- ・不安をあおるようなソーシャルメディア（SNS）とはできるだけ距離をとりましょう。政府や地方自治体、信頼できる専門家などの情報に目を向けましょう。
- ・できれば決まった頻度で、一日に1～2回、決まったホームページをみるなどして最新の情報をチェックしておきましょう。正しい情報をえることは、不安を減らすことにも役立ちます。
- ・自分の身を守るとともに、まわりの人に思いやりをもって接しましょう。家族や、自分の生活するコミュニティで協力することは大切なことです。周囲の人とのつながりを絶たず、孤立しないようにしましょう。



## お子さんがいる家庭では

- ・子どもが、年齢や成長の度合いに応じた方法で、自分の不安や恐怖を表現できるようにしてあげてください。子どもは、自分の不安な気持ちを話したり、聞いてもらうことで安心感を得ることができます。
- ・日々の生活をできるだけ規則正しく、パターン化しておくことが大切です。日々のルーチンが決まっていることは安心感にもつながります。
- ・可能であれば家の中や人混みを避けた環境で運動したり、その子にあった体を動かす活動をする時間を作ってあげましょう。
- ・子どもは、不安やストレスを感じると、保護者に構ってほしそうにしたり、わがままを言って困らせるなどの行動をとる事があります。これはごく自然な事です。今の状況について、子どもが何に不安を感じているのか、何を心配しているのか、話す機会を作ってあげましょう。
- ・子どもたちは保護者がこのような状況でどう対応するかを観察しています。困った時、不安な時は、保護者のかたも遠慮せずに周囲やこころのケアの専門家などに相談するようにしましょう。大人が誰かに話を聞いてもらうなどして冷静さを取り戻すことは、それだけで子どもに安心感を与えることにつながります。

## 通院している方へ

医療機関への通院についても、無理して自粛する必要はなく、主治医と相談して、通院の頻度などを決めましょう。通院の際は、マスクや手洗い、人混みを避けるなどの感染予防対策をしましょう。信頼できる周囲の人と話をし、見通しを立てることは、安心感や希望につながります。

## こころの健康に関する横浜市の相談窓口

こころの健康の悩みを抱えていると、このような状況では特に相談がしづらく、孤立してしまいやすいとも言われています。一人で抱え込まず、お困りの市民の方はお気軽にご相談ください。

### ■お住まいの各区福祉保健センター—高齢・障害支援課 障害支援担当 医療ソーシャルワーカー

(平日 8 時 45 分から午後 5 時)

### ■こころの電話相談(横浜市こころの健康相談センター) 045-662-3522

(平日午後 5 時から午後 9 時 30 分、休日午前 8 時 45 分から午後 9 時 30 分)

(相談時間はおよそ 20 分程度。原則、継続相談はお受けしていません。ご理解・ご協力をお願いします。)