

新型コロナウイルス感染症で療養をされている皆様へ



～こころの健康を保つために～



➤ こころと体の変化

制限された生活の中では、こころと体に様々な変化が起こる可能性があります。その多くは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。事前にどのような変化が起こるか知っておき、そのために出来ることを知っておくことは、大切です。

<こころの変化>

- ・集中力がなくなる
- ・やる気が出なくなる
- ・イライラする
- ・孤独や寂しさを感じる
- ・怒りや不安を感じる
- ・些細なことが気になる
- ・体調や仕事、将来の事について心配になる
- ・最悪な事態を考えてしまい、落ち着かなくなる
恐怖が強まる
- ・必要以上に頑張らないといけないと感じる
- ・自分や他人を責める
- ・感情が湧かなくなったり、他人事のように感じる

<体の変化>

- ・食欲がない
- ・いつもより食べ過ぎてしまう
- ・なかなか眠れない
- ・何度も目が覚める
- ・手が震える
- ・汗をかく
- ・心臓がドキドキする
- ・頭痛、下痢、便秘、吐き気、体のだるさがある
- ・体の不調が気になる



*人によって現れる変化は様々です。

➤ 生活の中でのヒント

療養生活の中でも行えるこころの健康を保つための生活のヒントについて紹介します。

<生活リズムを保ちましょう>

- ・カーテンを開け、日の光を浴びる
- ・外に出られなくても窓際で過ごす
- ・換気出来る環境なら積極的に換気をする
- ・短時間でも体を動かす(ヨガ、ストレッチ、軽い体操など)
- ・昼寝(特に午後遅い時間の昼寝)は避ける
- ・就寝の1時間前にはスマホなどのブルーライトを浴びないようにする
- ・決まった時刻に寝る



*出来る範囲で行ってみてください。



<家族や友人、知人とのコミュニケーションを持ちましょう>

直接会えなくても(対面でなくても)つながりを維持しましょう。

- ・電話、ビデオ通話、SNSなどで、つながりを維持する
- ・安心して話ができる人との時間を持つ
- ・感情を隠したり押しさえ込んだりせず、周囲の人に伝えましょう。



あなた自身ができる工夫

- ・「いま話してもいい?」と尋ねる
- ・自分がして欲しいことを相手に伝える
- ・「話を聞いてくれてありがとう」と伝える

<気分転換することを心掛けましょう>

部屋の中でも気分転換のために、好きなことを行ったり、リラックスできる時間を持ちましょう。

- ・読書をする
- ・日記を書く
- ・伸びや深呼吸をする
- ・人と会わない時でも身だしなみを整える



<情報と適切な距離を取りましょう>

多すぎる情報は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすことがあります。

- ・時間や回数を決めて情報収集をする
- ・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る

➤ 注意したほうがよいサイン

次のようなことがあった時には、無理をせずに専門家等に相談をしましょう。

- ・睡眠がほとんどとれない状態が何日も続く
- ・不安や悲しみなどで涙が止まらない
- ・自分の気持ちがコントロールできなくてつらい
- ・考えが先に進まず何もする気がしない
- ・自分の体を傷つけてしまったり、物を壊してしまったりする
- ・混乱してどうしようもなくなる

療養中の方は、身近な支援者に相談をしてみましょう。

療養終了後も気になる症状がある場合には、お住まいの区福祉保健センターに相談してください。



こころの健康についての相談窓口

■ 各区 高齢・障害支援課 精神保健福祉相談(予約制)

平日(8:45~17:00) *電話番号はホームページ等で御確認ください。

■ こころの電話相談(電話:045-662-3522)

平日(17:00~21:30)、土日祝日(8:45~21:30)

*相談時間は、およそ20分程度としています。原則、継続相談はお受けしていません。

【参考資料】

- ・全国精神保健福祉センター長会 公開資料
- ・日本赤十字社 「感染流行期にこころの健康を保つために」

発行:横浜市こころの健康相談センター

〒231-0005 横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階

電話 045-671-4455 FAX 045-662-3525