

# 新型コロナウイルスの感染拡大で不安などを感じておられる方へ

## <感染症の拡大というストレス状態で生じる可能性のある心身の問題>

感染症の拡大という状況下では、

- ✓ 悲しくなる
- ✓ ストレスを感じる
- ✓ 恐怖や怒りがこみ上げる
- ✓ 興奮しやすくなる
- ✓ 眠れなくなる

といった様々なこころやからだの変化が起こることがあります。

このような状態は、誰にでも起こる可能性がある正常な反応です。

時間の経過で自然と回復することが多いですが、信頼できる人などに相談することで、つらさが和らぐこともあります。

## <日常生活で気を付けてほしいこと>

### 1 こころとからだを健康に保つ生活を送りましょう

- 家にいなければならない時でも、食事や睡眠、適度な運動をするなど規則正しい生活を送りましょう。
- メールや電話などで信頼できる友だちや家族と話をしましょう。
- アルコールやたばこ等のとりすぎには注意しましょう。

### 2 正しい情報を適度に取り入れましょう

- 国や自治体が紹介しているものなど、情報源が明らかな、正しい情報と知識を得るようにしましょう。
- 様々な情報で不安になる時は、決まった時間のみニュースを見るなどして、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

### 3 デマ等による偏見や差別を防ぎましょう

- しばしば「不正確な噂やデマ」に基づいた「偏見」や「いじめ」が発生することがあります。
- 情報源の確かさなど、正確さや内容などをチェックしましょう。
- 感染症対策において医療や保健の業務に携わっている人に敬意を払い、感謝の気持ちを持つことも大切なことです。

こころの健康のための電話相談窓口で相談することでも不安やつらさを和らげることができます。

**こころの健康相談統一ダイヤル**

**0570-064-556**

※ お住まいの地域によって相談対応時間が異なります。（土・日・祝日を除く）

こころのケアについての情報はホームページにも掲載しています。  
大阪府こころの健康総合センターのホームページ「こころのオアシス」  
<http://kokoro-osaka.jp/>

