

# 新型コロナウイルス感染症のことで不安を抱えているあなたへ

## ～ ココロの健康を維持するための行動のヒント ～

感染症の広がりによって自粛を強いられたり行動が制限されたりすると、次のような様々な感情が生じることがあります。

- ・ 自分の体調や進路などについて心配になる
- ・ ものごとを悪い方悪い方に考えてしまい、心配になったり恐怖を感じたりする
- ・ 友人などとの交流が制限されて寂しいと思う
- ・ 何となくイライラしたり怒りっぽくなったりする



今のような状況下にある人が上記のような感情を持ってしまうのは、とても自然なことです。

では、ココロの健康を維持していくために、どのような行動を心がければよいのでしょうか？

### するといいこと

- ・ 普段と同じリズムで、日常の生活を送りましょう  
(睡眠・起床・食事のペースを保つ)
- ・ できることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をして過ごしましょう  
(趣味に没頭したり、会えなくても友人と連絡を取りあったりする)  
+ 1日に1度でも「笑う」ことができるGOOD!
- ・ マイナスの感情でもありのまま受け止めましょう  
(自分の心の状態を感じ取り、否定せずに客観視する)



### しない方がいいこと

- ・ 出掛けられない日に一日中睡眠を取り続ける  
(睡眠の質が落ちてしまう)
- ・ 最悪の事態を考え続けたり、新型コロナウイルスに関する情報やニュースを読み続けたりする  
(必要以上に不安や心配な気持ちが増大してしまう)
- ・ マイナスの感情を抑え込んで我慢し続ける  
(不安や恐怖が強くなると適切に発散できなくなってしまう)



それでもまだ不安に負けそうなときは、

**あなたのことを心配してくれる身近な人に、  
不安なことを話してみよう**

