

## 新型コロナウイルスによるストレスへの対策～こころの健康を保つために～(1)

新型コロナウイルスによる感染症が世界中で拡大する中、その防止のために多くの人が自宅待機をしており、休校やイベントや旅行の中止などで私たちの生活は一変しました。

思い通りにならないとき、みんなに不安が広がっているとき、どう過ごせばいいのでしょうか？

こんな時だからできること、こんな時にしかできないことがあるかもしれません。

「行動が制限された時にでてくるきもち」「こころの健康を保つためにしないほうがいいこと」「こころの健康を保つためにおすすめのこと」を紹介するので、参考にして自分なりの過ごし方を探してみてくださいね。

月曜・火曜日担当カウンセラー 榎谷亜由子

### 行動が制限されたときにでてくるきもち

怒り、不安、イライラを感じやすくなる



最悪な事態を考えてしまい、恐怖が強まる



体調や勉強や将来について心配になる



人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる



周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる



このような気持ちが  
出てくるのはとても  
自然なことです



### こころの健康を保つためにやめたほうがいいこと

最悪の事態をずっと考え続けることはやめよう

ネガティブなことを考えるとこころが疲れるよ

うわさを信じたり拡散するのはやめよう

- ・不確かな情報に振り回されると疲れるよ  
情報は公式ページで確認しよう
- ・人から伝え聞いたうわさをLINEで人に送ったり、Twitterに書き込んだり拡散しないようにしよう

睡眠を取り続けることはやめよう

- ・昼夜逆転するところもからだも不安定になるよ
- ・起きたらパジャマから着替えよう

新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと見続けるのはやめよう

- ・情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちが大きくなるよ
- ・ニュース番組やネットニュースは1日数回でOK

次号で「こころの健康を保つためにおすすめすること」を紹介します。