

コロナ禍のころを支えるためのポイント

今、心身の不調があらわれている人はいませんか？感染症の流行が長期化しているために起こるストレスのサインかもしれません。今のような時期にさまざまな心身の反応があらわれることは自然なことです。このような状況下でも、自分自身をできるだけ健康に保つために、みなさんが知っておくと参考になる情報をお知らせします。

こころの反応を知る

普段通りの生活が送れないことによって、不安、恐怖、焦り、パニック、イライラ、悲しみなど、こころに様々な反応が現れてきます。

それはストレスの状況下で起こる自然な反応です。

正確な情報を得る

正しい知識を持つことで、ストレスが軽減されます。情報を得る時は、信頼できる情報源かどうか確認しましょう。また、不正確な情報(デマ)に惑わされないように気を付けましょう。

生活のリズムを維持

生活リズムが、最近乱れてきていませんか？睡眠・食事・適度な運動をこころがけましょう。

生活の中での工夫

掃除や洗濯、料理、お菓子作り、読書、体操、散歩など、簡単にできて達成感を伴うような作業をしましょう。

偏見や差別や攻撃に注意

感染症流行期には、感染の脅威にさらされている人や最前線で仕事をしている人に対して、不信感、偏見、差別が起こりやすくなります。また、身近な人に対して怒りや攻撃性が向けられることが多くなります。このような時こそ正しい情報を知り、憶測で噂をしたり、差別的に扱うことがないようにしましょう。そして信頼できる人と繋がるようにしましょう。

人との繋がりを保つ

直接会うことは難しくても、電話や SNS などを使い、人との繋がりを保ちましょう。普段の何気ないことを伝えあったり、感じたことを表現したり、相手を気遣ったりすることでお互いに安心感を得られ、繋がりを深めることができます。

今の自分を大事にする

この先も状況は流動的に推移することが予測されます。先々のことを考えすぎず、今起こっていること、今自分が取り組んでいることに目を向けましょう。

参考文献

・香港紅十字會(2020). 感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～ (日本赤十字社訳)

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

・厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

・WHO 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 一般向け特設ページ

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public

・American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe. (日本心理学会訳 「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」)

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_ip/

・東京都 新型コロナウイルス感染症対策サイト

<https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/>