

## 新型コロナウイルス感染拡大で不安等感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染拡大やその影響に伴う生活面の制限等により、不安やイライラを感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

このような状況が続くところに疲れがたまりやすくなります。

### よくみられるところやからだの変化

- イライラする ○眠れない ○不安や緊張が強い ○誰とも話す気にならない
- ゆううつ ○落ち着かない ○涙もろくなる ○疲れやすい ○食欲不振
- 身体の調子が悪い ○考えがまとまらない ○何をするのも面倒 など

### どのようなことに気をつければよいのでしょうか？

#### 1. 「こころとからだを健康に保つ生活」を送りましょう

- 十分な睡眠、バランスの良い食事をとって、規則正しい生活をしましょう。
- メールや電話などで信頼できる友だちや家族と話しましょう。
- 人ごみを避けた場所での散歩や適度な運動を心がけましょう。
- 気持ちを落ち着けるためのアルコールやタバコ等の摂取は控えましょう。

#### 2. 「正しい情報」を、「適切な量」で取り入れましょう

- 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（国や自治体で紹介されている情報を得ることが安全です）。
- さまざまな情報で不安になる時は、テレビやインターネットを見る時間を減らし、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

#### 3. デマ・偏見・差別を防ぐために

- 感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報を発信する時・受け取る時は、ひと呼吸おいて、情報源を確かめなど正しいものかどうかチェックしてからにしましょう。

こうしたこころやからだの反応は決して特別なものではなく、「誰にでも起こりうる自然な反応」です。自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。お一人だけで抱え込まずに、ご相談ください。

#### ◆連絡先

下関市立下関保健所 健康推進課 精神難病支援係（下関市南部町1番1号）  
TEL 083-231-1419（平日 8:30～17:15）

※このリーフレットは、茨城県精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。