

## ～新型コロナウイルスにともなう不安やうつに対する心のケアを～

新型コロナウイルスによる感染症は、人々に不安や恐怖を与えています。感染予防対策やがまんを強いられる生活の中で、多くの人が言いようのない疲れを感じているのではないのでしょうか。

このウイルスは、人と人のふれあいを失わせるだけではなく、ときに人と人の心のつながりをもこわしていきます。一人ひとりが落ち着いて、冷静に考え、行動していくことが大切です。



### ■正しい情報を取り入れましょう

- ・根拠のないデマや不正確な情報に振り回されて、不安な気持ちが強くなることがあります。
- ・過剰に情報に触れすぎないようにしましょう。
- ・国や県、市町村が紹介しているものなど、情報源の確かな情報を得るようにしましょう。

### ■心のつながりを大切に

- ・人と人との心のつながりを大切にしましょう。
  - ・ひとりで悩まないように、友だちや家族とよく話をしましょう。
  - ・不安やイライラから、思わず誰かを傷つけたり、悲しませたりすることがないようにしましょう。
- ※DV や虐待などにつながってしまいそうなときは専門相談機関に相談してください。
- ・こんなときこそ、周囲の人に愛や感謝をあらわしましょう。みんながんばっています。そして、暮らしを守るために毎日奮闘しておられる方々への感謝の気持ちをあらわしましょう。

### ■心の健康に気をつけましょう

- ・今の状況では、不安や恐怖、イライラなど、精神的に不安定になるのは誰にも起こりうることです。
  - ・十分な睡眠やバランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけましょう。
  - ・信頼できる友だちや家族と話すことで、精神的な安定を得やすくなります。会えなくても心はつながっているということを確認するだけでも心の健康には大切です。
- ・話す人がいない、誰にもつらい気持ちを話せない。不安やうつなどの症状が見られたり、長引いたりするときは、ひとりで抱え込むことなく、専門相談機関や医療機関に相談しましょう。



島根県 HP「県民のみなさまの相談窓口」

トップページ → 新型コロナ（総合） → 県民のみなさまの相談窓口

