

“こころ”が“コロナ”に 上手に向きあっていくために

● 病気や仕事、生活への不安等は、大きなストレスに

新型コロナウイルス感染症への不安や、仕事・学校・今後の生活の心配などに加え、療養していることで、外出や他の人との接触ができないなど、突然に通常の生活ができなくなった今の状況は、とても大きな精神的ストレスを伴うおそれがあります。

このような時は、自分ではどうしようもない状況に直面し、不安な気持ちが強くなったり、寝つきが悪い・食欲が無くなるなど、心身にいつもと違う変化が生じてしまうことがあります。ストレスによるこうした変化は特別なことではなく、とても自然なことです。

● 誰かに話をすることで気持ちが軽くなることがあります

病気をしっかり治していくためにも、ストレスを軽減させていくことはとても大切です。特に悩みや不安な気持ちについては、コミュニケーションをとることが効果的です。市の心の健康相談などの相談窓口もありますので、お気軽にご利用ください。

また、強いストレスに対して、心の健康を保ち、自身をいたわりながら療養していくためのポイントとなることなどを、裏面に紹介していますので、参考にしてください。

● 相談窓口一覧 ●

	相談窓口	電話番号等	受付時間等
こころの健康相談	久留米市保健所 保健予防課	TEL:0942-30-9728 FAX:0942-30-9833	○保健師による相談 祝日・年末年始をのぞく (月)~(金) 8:30~17:15
	福岡県精神保健福祉センター	TEL:092-582-7400	祝日・年末年始をのぞく (月)~(金)9:00~16:00
ホットライン	よりそいホットライン	TEL:0120-279-338 FAX:0120-773-776	24時間対応
SNS相談	新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談		QRコードより ホームページで確認してください
	こころのほっとチャット 【コロナ関連】 ID検索 @kokorohotchat2 (LINE・Twitter・Facebook)	 LINE	毎日 12:00~16:00(15時まで受付) 17:00~21:00(20時まで受付)



こころを健康に保つためのヒント

治療や療養に伴い、日常生活に制限があることは大きなストレスを伴います。ストレスを必要以上に感じないように、そして溜め込まないように過ごすためのヒントをご紹介します。

● 日々の生活で気をつけてほしいこと

最悪の事態を考え続け
ないようにしましょう

いつかは良くなり、
療養が終わることを
イメージして、
ゆっくり休みましょう



起きているときと
寝ているときに
メリハリをつけて、
一日中、睡眠を
とり続けないように
しましょう



必要以上に不安や心配な
気持ちを引き起こして
しまわないように、
新型コロナに関する情報や
ニュースばかりに触れ続け
ないようにしましょう



感情を押さえ込み過ぎず、
電話やインターネットを
利用して、身近な人など
と適度にコミュニケーション
をとったり、情報を
共有するようにしましょう



● ストレスをため込まないためにおススメしたいこと

自分自身の体調は、客観的に、
落ち着いて評価しましょう



いつもの睡眠・起床の
リズムを保ち、十分な
食事と可能な運動を
心がけましょう



できることや行動範囲が
限られていても、
楽しくリラックスできる
活動を楽しみましょう
(本を読む、音楽を聴くなど)



直接は会えなくても、
友人や家族との
心のつながりを維持
するように努めましょう
(SNSや音声・ビデオ通話)



感情をありのまま
受け入れましょう

自分自身と対話する
時間を持ちましょう



家族や信念、自分の価値観
など、意味があると思える
ものを信じ、希望を持ち続
けましょう



※お問い合わせや相談先は、表面をご覧ください

※このチラシは、日本赤十字社『感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅療養により行動が制限されている方々へ～』を参考に作成しました。