

新型コロナウイルス感染症とこころのケア ～感染症流行期に「こころの健康」を保つために～

新型コロナウイルス感染症については、現在、様々な対策がとられていますが、未知の部分も多く、十分とはいえない状況にあります。感染症の集団発生は、国際的には災害の一つとされ、自然災害と同様にこころの問題を引き起こすことが知られています。

★感染流行で生じやすい「こころの問題」★

感染拡大のような危機的状況では、不安や恐怖、怒り、悲しみ、不眠など、様々な変化が生じると考えられています。さらに、感染拡大防止のために行動の自由が制限されると、自分が疎外されていると感じたり、強い不安が生じ、感情が抑制された状態になることがあります。また、親しい人が感染のために隔離されると、残された人が引き離された不安や抑うつを感じる場合があります。このような反応は特別なものではなく、「誰にでも起こり得る自然な反応」です。ほとんどの場合は、状況が改善していくに伴い自然と改善されますが、長く続くと、こころや身体の不調につながります。

●流行時のストレスに対処するための注意点

1 こころと身体を健康に保つ生活を送りましょう

- ① バランスの良い食事、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう
- ② 外出が制限されると運動不足になるので、適度な運動を心がけましょう
- ③ 自宅でできる活動を楽しみましょう
- ④ 気を紛らわすために、タバコやアルコールに頼らないようにしましょう
- ⑤ 友人や家族、信頼している人と話しましょう



2 正しい情報を適切な量で取り入れましょう

- 人々の不安が強い時は、不正確な情報が広まりやすくなります。
- ① 国や自治体などで紹介されている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
 - ② 様々な情報で不安になる時は、テレビやネットの時間を減らして、情報を取り入れすぎないようにしましょう



3 差別やいじめ、風評被害を防ぎましょう

感染拡大による集団心理としての不安は、様々な社会問題を生じます。不正確な情報やデマから疑心暗鬼が生じ、偏見となり、いじめや差別が生じます。情報を受け取り発信するときは、情報源を確かめ、正しい内容かチェックしましょう。

4 困ったときの相談先を把握しておきましょう

- ① 心身の健康に関する相談
- ② 社会的なニーズが生じた場合の相談
- ③ 必要が生じたときに備えて計画を立てておきましょう



●職員の方へ

日々のお仕事お疲れ様です。

非日常的な中での業務遂行は、様々な不安や焦りなどが生じ、大きなストレスとなります。こまめに小休止や休憩をとり、決して無理はしないでください。苦勞話を共有できる仲間とお互いをねぎらい、支え合い、孤独に陥らないようにしましょう。イライラすることが多くなったり、気分が落ち込む、不安感が増した、休憩してもリラックスできない、様々な身体の不調を感じるようになった等、辛くなったときは、我慢せずに、信頼できる人に相談しましょう。



参考：厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について
日本産業衛生学会 新型コロナウイルス情報
筑波大学 災害・地域精神医学