

# 新型コロナウイルス（COVID-19） 流行によるストレスへの対処について

## ○心配や不安、ストレスについて

感染の拡大によって、心配や不安になったり、悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、こころの動きとしては、ごく普通で自然なことです。しかし、この感染症のこわさは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる感染につながることで、これらが「負のスパイラル」としてつながらないように、信頼できる情報源を活用しましょう。川崎市、厚生労働省、日本赤十字社、WHOなどのサイトがありますのでこれらを定期的にチェックしましょう。

## ○健康管理に気をつけたいこと

どうしても家にいることが多くなるため、規則正しい生活リズムを心がけましょう。食事・睡眠・運動（ストレッチなど）を適度にとり、友人などとのメールや電話など、社会との接点を大切にしましょう。

気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒などに頼らないようにしましょう。耐えられないと感じた際には、最寄りの区役所地域みまもり支援センターや精神保健福祉センターなどに相談することも可能です。

## ○少しでも気持ちを楽にするために

電話メールなどで信頼している人と話したりすることで、気持ちが楽になります。友人や家族に連絡をすることも方法の一つになります。これまで経験した中で、気持ちを楽にするために役に立ったスキルを活用しましょう。今回の流行による困難な状況で自分の気持ちとうまく付き合っていくために、それらのスキルを利用しましょう。

## ○支援者の皆さまへ

多くの支援者の皆さまが、感染リスクがないか不安の中で活動されている方もいらっしゃる中で、本当にお疲れのことと思います。支援にあたっては、こまめに休息を取り、情報を共有できる仲間との連絡やお互いにねぎらい、孤立しないようにしてください。精神的につらくなったら、上司や信頼できる人に相談しましょう。