

「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ

現在、新型コロナウイルス感染症の流行が全国に拡大しています。この感染拡大により、私たちは人と触れ合うことで温もりを感じ、家に閉じこもらず、人間関係をはぐくんできた生活から、人との関係に距離を置く真逆な生活を送らざるを得なくなりました。

このように、感染が拡大する状況では不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など、こころや身体に様々な変化が起こりやすくなります。

このような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時、年齢や性別を問わず「どなたにでも起こりうる、正常な反応」なのです。

保健現場 レポート

福祉保健課

主任保健師

坪倉 洋子

376

時間の経過で自然と回復することも多いですが、信頼できる人に気持ちを話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。下記のような相談窓口がご利用いただけます。

【こころの相談窓口】

- 鳥取県立精神保健福祉センター（平日 8:30～17:15） ☎0857-21-3031
- 西部総合事務所福祉保健局（平日 8:30～17:15） ☎0859-31-9310
- 日南町福祉保健課（平日 8:15～17:00） ☎82-0374

【日南町こころの健康相談日】

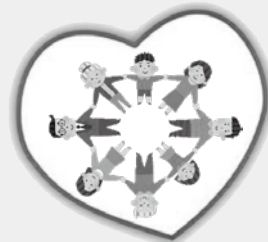
- 令和2年度の精神科医師による相談日は次の通りです。
予約制ですので、ご希望の方は事前に福祉保健課までご連絡ください。

- ① 7月30日（木）午前
- ② 9月28日（月）午後
- ③ 11月25日（水）午後
- ④ 1月20日（水）午前
- ⑤ 3月4日（木）午後



【日常生活で気をつけること】

1. 「こころと身体を健康に保つ生活」を送りましょう
 - ★十分な睡眠、バランスの良い食事をとり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達や家族と話をしましょう。
 - ★人混みを避けた場所での散歩など適度な運動を心がけましょう。
 - ★アルコールやタバコなどのとりすぎには注意しましょう。
2. 「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう
 - ★国や自治体で紹介しているものなど、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。
 - ★さまざまな情報で不安になる時は、ニュースを見る時間を決めるなどして情報を取り入れすぎないようにしましょう。
3. デマ・偏見・差別をふせぐために
 - ★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が正確なものかどうかをチェックしてからにしましょう。
4. 感染症対策、支援に関わっているすべての方々に、ねぎらい・敬意を払いましょう
 - ★命を救い、あなたやあなたの愛する人の健康を守るため、最前線で頑張っている保健医療・介護福祉従事者をはじめ、感染症対策・支援に関わっているすべての方々に、ねぎらい・敬意を払いましょう。



※この記事は、鳥取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。

