「新型コロナウイルス感染症」と「こころの健康」

新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の流行に伴い、外出の自粛や在宅勤務といった生活の変化が起きています。それに加え、感染への不安が続くことで、心身に不調を生じる方がおられます。また、中には生活困窮となり、それをきっかけとして調子を崩す方もいます。

心配し過ぎないで……

大きな出来事（コロナによる生活の変化や生活困窮など）に直面したときには、誰にでもこんな心身の反応が生じやすくなります

心理面	身体面	行動面
□気持ちが高ぶる	□眠れない、寝つきにくい	□過度に仕事に没頭する
□感情が麻痺する	□寝ても疲れがとれない	□思考力や集中力が低下する
□イライラする、怒りっぽくなる	□怖い夢をみる	□仕事の能率が落ちる
□自分が無力に感じる	□頭痛や肩こり、めまいが出る	□涙もろくなる
□悲しさや孤独感を感じる	□息苦しく感じる、動悸がする	□じっとしていられなくなる
□自分を責める	□音や匂いに敏感になる	□危険を顧みず、無茶をする
□気持ちが落ち込む		□飲酒やタバコが増える

これらは、誰にでも起こる“正常な反応”です。

その人の性格が弱いから起こるものではありません。多くは時間とともに軽減していきます。

ただ例外的に、強くこころに負担がかかることで、長期間生活に支障が出るようなこともあります。気になる場合は、専門機関にご相談を。

子どもや高齢者のこころの変化にも注意しましょう

お子さんの場合

□よく泣く
□夜泣き、おねしょをする
□眠れない、食欲がない
□怒りっぽく、機嫌が悪い
□急に興奮する
□反抗的になる
□気が散りやすくなる
□赤ちゃんがえりをする
□親の気を引くふるまいをする
□コロナに関連した遊びを繰り返す

高齢者の場合

□平気そうでも、反応が乏しくなっている
（ぼんやりして見える）
□神経が過敏になり、怒りっぽくなる
□眠れていない

まずは、否定をせずに、話を聴きましょう。また、抱きしめてあげるなど、スキンシップの機会を増やしましょう。



このような身体やこころの変化は、正常な反応です。周囲が落ち着いて受け止めることで、ほとんどの場合は時間とともに回復していきます。

少しでも乗り越えやすくするために…



□休息をとりましょう
　大変な時だからこそ、できるだけ気持ちとからだをいたわりましょう。

□食事や水分を十分に取りましょう
　なるべく適度な食事と十分な睡眠をとるように心がけましょう。

□お酒やカフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶等）の取りすぎに注意しましょう
　不眠の原因になります。また、眠れないからといって飲酒すると、かえって睡眠を浅くしてしまうおそれがあるので注意しましょう。

□心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう
　信頼できる人に話すことが回復の助けになります。

□お互いに声をかけあいましょう
　外で過ごす活動をしながら、人とつながっていきましょう。

回復の仕方や早さは一人ひとりちがいます。自分のペースにあわせ、がんばりすぎないようにしましょう。
小さなことからでもいいので、できる範囲で少しずつ自分の生活を取り戻しましょう。

～気持ちが動揺したり、不安な時に落ち着く方法～

5回から10回ほどくり返しましょう



①3つ数えながら
鼻から息を吸います



②そのまま息を
とめます
（3つくらい）



③6つ数えながら、
ゆーっくり息を吐きます
（鼻からでもいいです）



吐くときにすこしずつ身体
の力をぬいていきましょう



新型コロナウイルス感染症関連　相談窓口　（熊本市）

窓口名	相談内容	連絡先	受付時間
こころの健康センター	こころの悩みに関する相談	096-362-8100	平日 9：00～16：00
新型コロナ相談センター （帰国者・接触者相談センター）	コロナに伴う健康不安や陽性者との接触の不安に関する相談 医療機関（帰国者･接触者外来）の受診調整	096-364-3222 096-364-3223	平日 8：30～20：00 土曜・日曜・祝日 8：30～17：30
中小企業者等 「総合相談窓口」	経営に関する相談 資金繰りに関する相談 融資に関する相談　など	096-355-2112	平日（毎月第3水曜日は除く） 9：00～17：00
こころの悩み相談@ 熊本連携中枢都市圏	こころの悩みに関する相談 （実施期間中、LINEを活用してこころの悩み等の相談を受け付け、有資格者が適切なカウンセリング対応を行います。）	こちらのLINEへ	R2.6.23（火）～R3.3.30（火）までの毎週火・木・日曜日 火・木曜日 18：00～21：00 日曜日 16：00～21：00

【参考】内閣府「ほっと安心手帳」【発行】熊本市こころの健康センター
R2.9:1000