



## こころの不調、悩みごとがあったら 自分でできるケア（不安・落ち込み編）



新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、皆さんの暮らしに様々な点で影響を及ぼしていますが、精神的な側面でも影響を感じている方もいらっしゃるかもしれません。そこで、皆さんが心の健康を保つためにご自身でできることを簡単に紹介いたします。

### 不安・気持の落ち込みが続くとき

□こうした状況では不安や気持ちの落ち込みは自然な反応です



あなただけが特殊（弱い、負けている、頼っている等）ではありません

具体的な問題（風邪症状、息苦しさ、持病のこと等）は適切な相談窓口へ



□先のことを考え過ぎない

考えるのは3～7日先まで

□情報収集に気をつける



適切な情報収集は大切、過度に不安を煽るものには距離をとる

感染症の情報収集を行う時間帯を限定する（その時間帯以外はシャットアウト）



□今できることに集中する

やる気が起きなくても、達成感や楽しみを得られる簡単なことから



## □物事をじっくり味わったり、楽しむよう心がける

対象の肯定的な側面に目を向けてみる



## □「こうあるべき」に圧倒されないように心がける

## □活動を見直して、積極的に休む時間を作る



## □電話やチャットなどで定期的に誰かに気持ちを話す

知り合いと世間話や挨拶程度でも話して、つながるだけでも、

あるいは Zoom 会合に参加してお喋りを聞くだけでも良いかも



## □リラクゼーションをする（瞑想アプリなどの利用）

どんなときにホッとする感じが増えるかを振り返り、その感じを増やす工夫を



## □気分転換をする

飲酒やネット接続は過剰にならないように

## 参考資料

日本赤十字社

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

筑波大学 災害・地域精神医学

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するこころのケアについて

<https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19.html>

## 関連資料

うめやまちはるさん

【漫画版】新型コロナウイルス感染症の世界的流行下における、こころの健康維持のコツ

[https://note.com/umeyama\\_chi/n/nd769668ac20e](https://note.com/umeyama_chi/n/nd769668ac20e)

東京大学保健センター 精神科

お問い合わせ先：03-5841-2578

