

～宿泊・自宅療養されている方、同居されている方へ～

こころの健康を保つために

新型コロナウイルスに感染がわかり、受けとめは様々なことと思います。感染を防ぐためとはいえ、日常生活からの隔離を強いられることは大きな苦痛を伴います。また、周囲からの反応に心を痛めることもあるかもしれません。どうしようもない出来事に直面して不安や心配等で気持ちが揺れることは、ごく自然なことです。

○様々な気持ちの変化や感情、反応が現れます。

○生活のこと、健康のこと、さまざまな心配から不安定になります。



○不安やイライラ、孤独感、困惑、不眠、将来への不安、自分を責める気持ちがあらわれることがあります。

○同居されている方も感染への不安、ご本人と同様の反応があらわれることがあります。



○おすすめすること



○親しい人と連絡をとり、人とのつながりを保ちましょう。

○通常的生活リズムやバランスを保ち（食事・睡眠・清潔の保持など）、体調がよいときはリラックスできる活動、ストレッチなど軽い運動をしましょう。

○不安が増すような新型コロナウイルスに関する情報などに接し続けることを避けましょう。



○相談窓口について

○「療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談」や「体調の悪化・急変等による緊急相談窓口」は、案内を受けた相談窓口へまずは連絡を。

○療養中、療養後の生活上で耐えきれない、誰かと話したいというときは、
こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556（おこなおう まもろうよ こころ）

（平日 9時から21時まで 【21時から22時まで国の夜間対応窓口につながります】）

※各種相談先は、裏面の相談先一覧をご覧ください。