

新型コロナウイルス感染拡大で不安やストレスなどを感じておられる方へ

<感染流行などストレス状態で生じやすい、さまざまな心身の問題について>

- ・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、こころやからだにさまざまな変化が起こることがあります。
- ・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、「誰にでも起こりうる正常な反応」です。
- ・時間の経過の中で自然と回復することも多いですが、気持ちを信頼できる人に話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。
- ・感情を抑え込んだり、がまんしてひとりで抱え込んだりせず、相談窓口を利用してください。

【精神保健福祉センター】

○新潟県精神保健福祉センター（新潟市を除く県内にお住まいの方）

電話：025-280-0113 受付時間：8時30分～17時（土日・祝日除く）

○新潟市こころの健康センター（新潟市内にお住まいの方）

電話：025-232-5560 受付時間：8時30分～17時（土日・祝日除く）

【こころの電話相談】

○新潟県こころの相談ダイヤル（県内にお住まいの方）

電話：0570-783-025 受付時間：24時間（365日）

<日常生活で気をつけていただきたいこと>

①「こころとからだを健康に保つ生活」を送りましょう

- ・十分な睡眠、食事、適度な運動など、規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- ・電話やメールなど、信頼できる友達や家族と連絡を取ったり話をしたりしましょう。
- ・アルコールや薬物に頼らないようにしましょう。
- ・気持ちの切り替えやリラクスのために体の緊張をほぐすことが大切です。
（例：ゆっくりと深呼吸、大きく伸びをして力を抜く）

②「正しい情報」を、「適切な量」で取り入れましょう

- ・正しい情報や知識を持つことで適切な対処をとることにつながります。
- ・不安をあおるような情報を見聞きする時間を減らし、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

<子どもたちへの心理的ケアについて>

- 子どもは言葉で表しにくいことが多いですが、不安やストレスを理解し受け止めましょう。
- 話しやすい雰囲気をつくり、話をきちんと聞くことが大切です。ただそばに寄り添ってあげるだけでも安心感につながります。
- 年齢に応じて理解できる言葉で、事実や正しい情報を伝え、家族みんなで協力していくことが大切であることを伝えましょう。
- 大人が落ち着いて子どもに接すると、子どもも落ち着きを取り戻していきます。
- 家の中が安全で安心できる居場所であること、無理のない範囲で日常生活を守り、維持することが大切です。