



感染症流行期に こころの健康を保つために

～ 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～

Content and design
developed by:



Translated by:



隔離されると、私たちには以下のような
様々な感情や反応が生じることがあります



自身の体調や仕事や将来について心配になります。

起こりうる最悪な事態を
考えてしまい、思考が現
実離れしたり、落ち着き
が奪われたり、恐怖が強
まったりします。



自由が制限される
ことで、怒りや不
安を感じます。

自分自身の今までの行動
が、もしかしたら潜在的
な感染の原因となってい
まったりしたかもしれない、と
自分を責めます。



周囲の人が感染
していたらどう
しようと心配に
なります。

他の人との交流が
制限されているた
めに、孤独や寂し
さを感じます。



イライラしたり腹
を立てたりしやす
くなります。

Content and design
developed by:

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
© 2020 香港紅十字會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

隔離されたときにこうした反応が生じるのは
とても自然なことです。心の健康を保つために
私たちは以下のようなヒントを用いて
自分自身を十分にいたわる必要があります

おすすめすること



自分自身の体調を客観的に、
落ち着いて評価しましょう。



通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょ
う。十分に食事を取り、できるだけ運動するよう心掛
けましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行
することで、自分自身をコントロール出来ている感覚
を得ることができます。



感情をありのまま受け止めましょう。
自分のこころの状態や今必要なことは
何か、自分自身と対話する時間を持ち
ましょう。



出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動
をするよう心掛けましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本
を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動
などを行うのはどうでしょうか。



Content and design
developed by:

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
中國紅十字會香港分會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

隔離されたときにこうした反応が生じるのは
とても自然なことです。心の健康を保つために
私たちは以下のようなヒントを用いて
自分自身を十分にたわねる必要があります

おすすめすること



活動的であるように心掛けましょう。書き
ものをしたり、ゲームをしたり、クロスワ
ードや数独パズルをしたり、頭を使うゲー
ムを考案したりするのも良いでしょう。



家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。
直接会うことはできなくても、SNSを使って
連絡を取ったり、LINEやWhatsAppなどで
ビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。



苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると
良いでしょう。
ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。
笑顔や、小声でくすくすと笑うだけでも、
不安感やイライラ感を和らげることができます。



希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、
意味があると思えるものを信じましょう。



Content and design
developed by:

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
香港紅十字會 中國紅十字會香港分會

Translated by:

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

隔離されたときにこうした反応が生じるのはとても自然なことです。心の健康を保つために私たちは以下のようなヒントを用いて自分自身を十分にいたわる必要があります



避けた方が良いこと



最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。



一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。



新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません



感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。



Content and design developed by:

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
香港紅十字會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society