

施設滞在や自宅療養により行動が制限されている方へ

～こころの健康を保つためにできること～

新型コロナウイルス感染により、つらく苦しい状況にいらっしゃると思います。行動が制限されると、誰しもが、以下のような感情や反応が生じることがあります。これらの反応が生じるのは、とても自然なことです。

- 最悪な事態を考えてしまい、不安になる
- 感染を広げてしまったのではと自分を責める
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じる
- 他の人との交流が制限されるため、寂しさや孤独を感じる
- イライラしたり腹を立てやすくなる

こころの健康を保つために、ご自身でできることもあります。

- 普段の睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。
読書や音楽をきくことなど、時間を決めてできる日課を作りましょう。
また、可能な範囲でストレッチやヨガなど体を動かしてみましょ。
- 電話や SNS を使って家族や友人とのつながりを維持するようにしましょう。
- 面白いテレビや動画などを見て、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。
- 多すぎる情報に触れることで不安が高まる場合があります。1日のうち決まった時間に、国や自治体で紹介しているものなど、信頼できるところから知識と情報を得るようにしましょう。
- 感情を隠したり、抑え込んだりせず、身近な方や相談機関に相談してみましょ。



『心のケア相談窓口』のご案内

行動が制限された状況の中、落ち着かない日々をお過ごしのことと思います。
「眠れない」、「不安な気持ちが続いている」、「イライラする」など、こころのお悩みはありますか。相談員が電話でお話を伺います。相談は無料で、匿名でお話いただくことも可能です。
お一人で不安な気持ちを抱えず、どうぞ、お気軽にお電話ください。

高知県立精神保健福祉センター（高知市丸ノ内2-4-1）

○受付時間：平日 午前8時30分～17時15分

○連絡先：088-821-4966

