

# 新型コロナウイルスとこころのケア

～今、私たちに起こっていること～

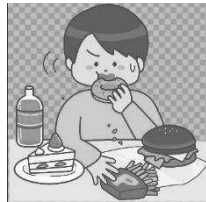
## 1. 「こんなこと、ありませんか？」

### ①からだの反応

・食欲不振



・食べ過ぎる



・寝付きが悪い



・夜中に目を覚ます



### ②こころの反応

・情緒不安定



・落ち込む



・はしゃぐ



・離れたがらない  
(ひとりになることを嫌がる)



・イライラしている  
(怒りっぽくなった)



※①②のようなからだとこころの反応は非常事態での正常な反応です。

寄り添い、安心することで落ち着いていきます。

### ③「私は大丈夫（感染しない）」といった言動

「正常性バイアス」と言います。

そう思うことで自分のこころを守ろうとする反応です。

「怖いから、かかりたくないと思っているのね」という気持ちを共有できるといいですね。



## 2. 気持ちを落ち着かせるためには、どうしたらいいの？

- ①人混みを避け散歩、ストレッチなど、できる範囲で軽い運動をしよう。  
うつ・不安に対処するホッピーホルモン（セロトニン）が分泌されます。  
ホッピーホルモンが十分あれば、気持ちが落ち込みにくくなります。



### ②日光を浴びましょう

日照時間とうつは関係があり、日照時間の短い冬にうつ病が多いというデータがあります。朝、カーテンを開ける、ベランダや庭に出てみるなど、太陽を感じましょう。



### ③気分転換～ホッピーホルモンを作ろう

趣味を持ちましょう

3密に配慮してコミュニケーションをとりましょう。

SNS、ゲームは時間のコントロールを上手にしましょう。



### ④情報の選択をしよう

かつて、テレビで繰り返し流れる津波のシーンを見て、しんどくなった人が多数いました。

情報収集は大切ですが、こころの声に耳を傾けてください。

「しんどくなってない？」「不安になってない？」

つらさや不安を感じるようであれば、「見ない」という選択も大切です。

### ④家庭内での会話で気をつけるといいこと

テレビをつけると新型コロナの話題が流れています。

ニュースがきっかけとなり、推測や噂になることもありますが、推測・噂はかえって不安にさせるものです。

☆子どもにも大人にも共通しています。

セルフチェックしてみてくださいね！

