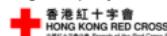




感染症流行期に こころの健康を保つために

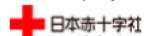
～隔離や自宅待機されている方の周りにいるあなたへ～

Design developed by:



HONG KONG RED CROSS
香港紅十字會

Content developed by:



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

「隔離」や「自宅待機」になると
その方には以下のような
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しまったかもしれない、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かと心配になります。

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
The Hong Kong Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society



「隔離」「自宅待機」の方のために あなたにできることがあります



おすすめすること



その方の体調を気遣ったり、心身の変調に気づいてあげたりすることはあなたにもできます。もし可能なら必要な物を届けてあげましょう。



涙を流したりイラライラするなどの相手の感情を受け止め、否定せずに話を聞いて、その方が少しずつ落ち着きを取り戻せるための時間を取りましょう。



食事、運動、睡眠、身の回りの清潔など、その方の通常の生活リズムやバランスを保つことを促しましょう。



その方の趣味やリラックスできる環境をサポートしましょう。心地よいと思えることや頭を使って集中できることを勧めてみるのも良いのではないでしょうか。





「隔離」「自宅待機」の方のために あなたにできることがあります



おすすめすること



家族や友人とのつながりを維持できるように、定期的に連絡を取りましょう。社会とのつながりを感じ、独りではないと思えるようにすることが大切です。



笑顔でいることで不安やイライラを和らげるることができます。その方がくすっと笑えた り、楽しいと思えるようなものを紹介してみてはいかがでしょうか。



隔離されている間は、情報源が限られてしまいます。もし、あなたからアドバイスや情報を伝える場合、信頼できる情報かどうか確認してから伝えるようにしましょう。



いつもどおりの接し方や会話をすることがサポートになります。また、その方が職場に復帰した時や自分の周りに戻ってきた時には、あたたかく迎え入れましょう。



Design developed by:

 香港紅十字會
Hong Kong Red Cross
香港紅十字會 分會
Branch of the Red Cross Society of China

Content developed by:

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

「隔離」「自宅待機」の方のために
気をつけた方が良いこともあります



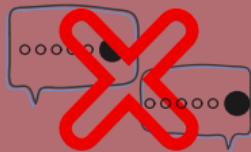
注意したいこと



「長いお休みがとれてよかったです」「仕事しなくて良くてうらやましい」などと隔離期間中のことを心無い言葉で形容することはやめましょう。その方が隔離の時間を持つことで感染拡大の予防に貢献しているということを常に忘れないでいてください。



「コロナの人」や「コロナにかかったかもしれない人」という表現はやめましょう。意図せずその方に疎外感を植えつけたり、傷つけてしまうかもしれません。



その方の個人情報が特定されてしまうようなSNSへの投稿などに気をつけましょう。



Design developed by:



Content developed by:





もしも隔離されている方の体調が悪くなった時は

まずは最寄りの保健所等の相談窓口に電話して相談することを勧めましょう。

隔離中の体調不良は、その方にとても大きな不安をもたらし、相談や検査をためらうこともあります。その方の不安を受け止めてあげましょう。

次の一步を踏み出すにはあなたのサポートが大切です。

参考資料：

Red Cross Society of China Hong Kong Branch(2020) 「Psychological Coping during Disease Outbreak -People who are being quarantined-」
IFRC Asia Pacific Regional Office (2020) Guidance on providing Psychological First Aid (PFA) for COVID-19

IFRC WHO UNICEF (2020) Social Stigma associated with COVID-19
British Red Cross (2020) Coronavirus: eight ways to be kind to your neighbours – and yourself

Samantha K Brooks 他 (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence

Design developed by:



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

Content developed by:



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society