



# 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:



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

隔離されると、私たちには以下の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。



自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。



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。



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。



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  
聯合國紅十字會及紅新月會國際委員會成員

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。充分に食事を取り、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  
總辦事處香港分會 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  
自分自身を十分いたわる必要があります



## 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  
ムを考察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つようになると  
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、小声でくすっと笑うだけでも、  
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 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  
中國紅十字會 帶頭港人委員會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society