



新型コロナウイルスと こころの健康

3～4月は、環境の変化が多く、気持ちが不安定になりやすい時期です。国では、3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

また、新型コロナウイルス感染症対策によって、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、新たなストレス要因が生まれています。先の見えない不安が知らず知らずのうちに蓄積され、こころの不調の原因となることもあります。

こころの不調は自分では気づきにくいいため、放置されてしまうと、「うつ病」など心の病気に進展してしまうことがあります。周囲の人の気づきや声掛けが重要となります。

こんなサインを見逃さないで！

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴える
- 周囲との交流を避けるようになった
- 家事や仕事の効率がさがり、失敗が増えた
- 遅刻、欠勤が増えた
- 酒量が増えた
- 死をほのめかしたり、なげやりな態度をとる
- 食欲がへり、やせてきた
- 大切なものを捨てて、身辺整理をはじめている など

大切な命をささえるためにできること

●気づき

上記のようなサインに気づいたら、さりげなく声をかけ「あなたのことを心配している」ということを伝え、相談するきっかけをつくってあげましょう。

●傾聴

これまで重ねてきた苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。常に相手の気持ちに寄り添う姿勢で耳を傾けましょう。

●つなぎ

傾聴によって気持ちを軽く、前向きにすることはできますが、問題解決には専門家の力が必要です。適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

●見守り

傷ついた心が回復するには時間がかかります。すぐに良くならなくても、焦らずにサポートを続けていきましょう。

新型コロナウイルス感染症から 自分を守るためのメンタルヘルス対策7か条

- ①規則正しく生活のリズムを保つ
- ②睡眠をとって、心身の疲れを癒す
- ③食事をとり、エネルギーを補充する
- ④体を動かしてリフレッシュ
- ⑤お酒はほろ酔い程度まで
- ⑥刺激的なメディアの情報は受け流す
- ⑦ソーシャル ディスタンシング

孤立しないように電話などで積極的にコミュニケーションを図りましょう。



精神保健福祉の相談機関

子育て福祉健康課 ☎63・3801

御坊保健所 ☎22・3481

和歌山県精神保健福祉センター内 こころの電話 ☎073・435・5192

自殺防止相談 はあとライン ☎0570・064・556



第4回

みんなで手話を覚えよう

手話を覚えるきっかけとして、手話単語を紹介します。
手話が身近な言語となるよう、皆さんも一緒にやってみましょう。

【元気】

両手をグーにして、両腕を胸の前に構えます。

両手をグーのまま上下に2回動かします。

