

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はあなたへ～

Design developed by:



Content developed by:



「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い
まったりしたかもしれない、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:

Translated by:

「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のでしょうか。



Design developed by:



Content developed by:



「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たいかがででしょうか。



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。



いつもの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:



Content developed by:



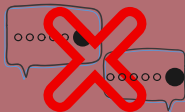
「隔離」「自宅待機」の方のために 気をつけた方が良くもあります



注意したいこと

「長いお休みがとれてよかったね」「仕事しなくて良くうらやましい」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で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、その方にとっても大きな不安をもたららし、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。

次の一歩を踏み出すにはあなたのサポートが大切です。

参考資料：

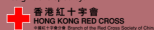
Red Cross Society of China Hong Kong Branch(2020) 「Psychological Coping during Disease Outbreak -People who are being quarantined-」

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:



Content developed by:

