

## 新型コロナウイルス感染症の 陽性告知を受けた方およびご家族の方へ

新型コロナウイルス感染症という未知の病を告知され、大変動揺されていることと思います。自分の病状への不安だけでなく、日常生活からの隔離を強いられることは大きな苦痛を伴います。また、周囲からの反応に胸を痛めることもあるかもしれません。自分にはどうしようもない出来事に直面して精神的に不安定になることは、決して特別なことではありません。

### 起こり得る様々な感情や反応

- ◎自分や家族の体調や仕事や将来について心配。
- ◎起こるかもしれない最悪なことを考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きがなくなったり、恐怖が強くなったりする。
- ◎自由が制限されることで、怒りや不安を感じる。
- ◎自分や家族の行動が感染の原因だったかもしれない、と自分を責めてしまう。
- ◎他の人との交流が制限されているので、孤独や寂しさを感じる。



**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、下記を参考に自分自身を十分にいたわりましょう。**

### おすすめすること

- ★自分や家族の体調を客観的に評価しましょう。
- ★通常の睡眠・起床のペースを保つよう心がけましょう。
- ★でき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がけましょう。例えば、絵を描く、本を読む、音楽を聴く、パズルをする、ストレッチをするなどはいかがでしょうか。
- ★家族や友人とつながりの維持に努めましょう。直接会えなくても、電話や SNS など連絡手段は様々あります。
- ★感染症に関する情報から離れる時間を作りましょう。
- ★どうしてもつらい時は、感情を抑え込まず、周囲の支援者や電話相談などで気持ちを話してみましょう。



**医療関係者をはじめ、多くの方があなたの体調回復と日常回復に向けて支援をしています。周囲の支援者から信頼できる情報を得て、体調の回復に努めて下さい。ご家族の方へお願いです。陽性告知を受けたご本人様が不安や弱音を吐くかもしれませんが、そんな時は、批判や激励ではなく、ただありのままの気持ちを聞いてあげてください。**

### 相談先

ご本人もご家族の方も「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。お一人で抱え込まず、ご相談下さい。

北九州市立精神保健福祉センター（北九州市小倉北区馬借 1 丁目 7 - 1）  
093-522-8729（月～金 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く）