

## 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、恐怖が強くなってしまう。
- ◎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。
- ★限られた場所でも楽しめる活動(読書、音楽鑑賞等)を見つけましょう。
- ★家族や友人とのつながりを保ちましょう。電話やSNSも利用できます。
- ★感染症に関する情報から離れる時間を作りましょう。
- ★どうしても辛い時は、周囲の人や電話相談などを利用して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

当センターでも電話相談をお受けしております。

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）



北九州市

こころの体温計

気軽に“こころの健康チェック”をしてみませんか？

簡単な質問に答えるだけで現在のストレスや落ち込み度がわかります

<https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>

北九州市 こころの体温計

検索

▼ QRコード

