

## 新型コロナウイルスに感染された方やご家族の方へ

このたびは、思いがけないご経験をされて、動揺し、気持ちがついて行けないなどのつらい思いでいらっしゃるのではないのでしょうか。

ウイルス等の感染は人々の生活の中で起こることであり、この状態は、あなたやご家族のせいでは生じたわけではありません。

しかし、新型コロナウイルスについては、現在、社会的な関心が高いことから、ご自身のことを責めたり、周囲の反応に胸をいためることがあるかもしれません。

自分ではどうにもできないような、大変な経験をしたとき、気持ちやからだや考え方に影響が出る場合があります。

### 1. 気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あのときああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない



### 2. からだの変化

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり、腹痛
- 吐き気
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢を繰り返し見る

### 3. 考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる

・このような状態が数週間続くことがあります。その多くは大変な経験をした時に起きる正常な反応です。  
・食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。ご家族同士で声をかけ合ひましょう。  
・これらの状態は、自然に回復していくことがほとんどですが、**つらい気持ちを誰かに話したり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、ご相談ください。**

### 1. メンタルヘルスに関する相談窓口

＜岡山市外にお住まいの方＞

岡山県精神保健福祉センター（メンタルセンター岡山）

電話：086-201-0850

日時：月～金（祝日、年末年始を除く） 9:00～16:00

＜岡山市にお住まいの方＞

岡山市こころの健康センター

電話：086-803-1274（相談専用）

日時：月～金（祝日、年末年始を除く） 9:00～12:00/13:00～16:00



岡山県マスコット ももっち・うらっち

### 2. 新型コロナウイルスに関係した差別やいじめ等の人権侵害を受けた時の窓口

①みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）

電話：0570-003-110

日時：月～金 8:30～17:15

②子どもの人権110番（全国共通無料ダイヤル）

電話：0120-007-110

日時：月～金 8:30～17:15

③外国語人権相談ダイヤル

電話：0570-090911

日時：月～金 9:00～17:00

対応言語：英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語およびタイ語

※北海道立精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。

感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。法務省の人権擁護機関では、不当な偏見、差別、いじめ等にあった方々からの人権相談を受け付けています。