

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を告知され、病状のことだけでなく、日常生活からの隔離等これまでに経験のない状況に大きな不安や苦痛を感じられていることと思います。

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。自分ではどうすることもできない状況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。

ご本人もご家族も「つらい気持ちを誰かに話す」ことでつらさが和らぐことがあります。ひとりで悩まないで御相談ください。

## こころの相談窓口

宮崎県精神保健福祉センター（宮崎市霧島1-1-2）

0985-27-5663

（平日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く）



## 起こり得る様々な感情や反応

- 自分や家族の病状や仕事や将来についての心配
- 最悪のことを考えてしまい、落ち着かなくなったり、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や家族を責めてしまう
- 隔離により孤独や寂しさを感じる
- 周囲の視線に敏感になる
- 食欲低下、眠れない等の身体症状

上記のような反応は、とても自然なことです。  
下記を参考に自分自身を十分いたわりましょう。

## 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に心がけましょう
- ★できることが限られていても、楽しくリラックスできる活動を心がけましょう。本を読む、音楽を聴く、ストレッチ等
- ★家族や友人との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等を活用しましょう
- ★感染症に関する情報から離れる時間を作りましょう
- ★つらい時は、感情を抑え込んだりせず、周囲の支援者や電話相談などへ気持ちを話してみよう

医療関係者をはじめ、多くの方があなたやご家族の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ください。

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。そんなときは、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。