

## 【一般向け】 新型コロナウイルス（2019-nCoV）の流行期間 におけるストレス対処について

- 危機的状況において、悲しみやストレス、混乱、恐怖、怒りを感じるのは、よくあることです。
- 信頼できる人たちとの会話は役に立ちます。あなたの友人や家族と連絡を取りましょう。
- もし自宅に待機しなければいけない場合、健康的な生活習慣を維持しましょう。適切な食事や睡眠、運動、一緒に暮らしている家族と交流すること、メールや電話で他の家族や友人と交流すること、などです。
- 気持ちを紛らわせるために喫煙や飲酒、その他の薬物を利用することはやめましょう。
- もし、とてもつらい気持ちになったら、医療従事者やカウンセラーに相談しましょう。必要に応じて、心や体の健康問題に関して、どこにどのように援助を求めるとよいかを考えておきましょう。
- 事実（ファクト）を確認しましょう。適正な予防策がとれるように、リスクを正確に判断する手助けになるような情報を集めましょう。WHOのウェブサイトや、厚生労働省や地方自治体の保健所などの信頼できる情報源を見つけましょう。
- 気持ちを動揺させるようなマスコミ報道を見たり聞いたりする時間を短くして、家族みんなで不安や動揺を減らしましょう。
- これまでの人生における逆境を乗り越えるのにも役に立ち、慣れ親しんでいる方法（技能・スキル）を活用しましょう。ウイルスが流行している大変な時にあっても、あなたの気持ちやストレスにうまく対処するために、そうした方法を利用しましょう。

