

# メンタルヘルス対策

2020年5月

学校の休みが長くなって、友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちが辛くなったり、イライラしたりすることがあります。そうならないために、次のことに気をつけましょう。

## ①規則正しい生活をしましょう

- 早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。
- 食事は3食なるべく決まった時間にバランスよく食べましょう。

## ②適度な運動やリラックスできる時間をつくりましょう。

- 「3つの密」にならないよう気をつけながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、家の中でストレッチやダンスなど体を動かしたりしながら、リラックスできる時間をつくりましょう(密閉・密集・密接を避ける)。
- コンピューターゲーム、パソコン、スマホ等は時間を決めて使いましょう。長時間やると疲れるだけでなく依存症になる可能性が高まります。
- ストレス発散の方法が一つだけに偏らないようにし、普段はやらないようことにもチャレンジして、新しい趣味を見つけてみましょう。

## ③感染が広がらないようにしましょう。

- 風邪の症状などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。
- 元気な人も、ウイルスに感染しないように「3つの密」に気をつけて過ごしましょう。

## ④ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

- 正しいことを知るの大切なことですが、辛いようなら見ないようにしましょう。

## ⑤家族や友達と話す時間をもちましょう。

- 気持ちが辛いときは、一人でのいるよりも信頼できる人と話すとお楽になることがあります。
- 家族が仕事などのため一人でのいることが辛いときは、知り合いや友達と電話やメール等で楽しく話しましょう。
- 家族といるときは、コミュニケーションをとって過ごしましょう。

## ⑥気持ちが辛くなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう。

- 気持ちが辛いときは、次のような症状が出る場合があります。でも、今回のような状況では、不思議なことではありません。状況が落ち着けば、おさまることが多いです。
  - ・甘えたくなる
  - ・心配になる
  - ・元気が出ない
  - ・悲しくなる
  - ・イライラする
  - ・怒りっぽくなる
  - ・兄弟姉妹での喧嘩が増える等
- このような気持ちが長く続くときや心配なとき、困ったときは家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。

## ⑦いじめは絶対にしないようにしましょう。

- 新型コロナウイルスに感染した人やその家族、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、「ウイルスにかかっている」、「ウイルスがうつる」などと傷つけるようなことを言ったり、からかったり、仲間はずれにしたりすることはやめましょう。
- いじめは絶対にあってはならないものです。もし、そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。

## ⑧SNS上での嘘の情報に気をつけましょう。

- SNS上やチェーンメールでの嘘の情報に気をつけましょう。社会全体が不安になる出来事や大きな災害が起きたあとは、嘘の情報がSNS上で広まります。「拡散希望」「転送しないと不幸になる」といった表現のメールやチェーンメールは嘘の話を広めるために書かれたものです。ウイルス対策について正しい情報はSNSやチェーンメールではなく、公共のホームページなどから得るようにしましょう。
- 新型コロナウイルス感染症に関する詐欺に気をつけましょう。営業自粛でアルバイトが減っていることにつけこんで、「外出しなくても簡単にお金がかかる」「〇〇するだけでお金がもらえる」といった詐欺も増えています。ネット上だけでなく、知り合いや友達から誘われるケースもあるので気をつけましょう。