

# COVID-19

## > COVID-19 (新型コロナウイルス) 大流行中のメンタルヘルスケア

### 1. アクティブな生活



運動は心と体の健康維持に役立ちます。運動をするために外出するのは良いことですが、常に1.5メートルの対人距離を保つことを忘れずに。自分が好きなアクティビティを選んで、定期的に体を動かすようにしましょう。ウォーキングや太極拳、ジョギング、ヨガ、室内でのワークアウトなど何でもよいでしょう。

### 2. ヘルシーな食生活



ヘルシーな食事は健康な心と体をつくれます。様々な種類の野菜や果物、玄米やオーツ麦、全粒粉パン、レンズ豆をはじめとする豆類など、食物繊維が豊富な食品を多く摂りましょう。

糖分や体に良くない脂肪分、塩分が多い不健康なスナックや飲み物はなるべく控えましょう。不健康なスナックの過剰摂取は、気力や活力、消化や睡眠を助ける健康的な食事の妨げとなります。

### 3. つながりを持つこと



社会的なつながりを持つことは、メンタルヘルス維持に欠かせません。家族や友達と電話やオンラインでこまめに連絡を取り合いましょう。大切な人や近くの頼りになる友人達と自分の気持ちや感情を分かち合いましょう。必要がない限り、家族や友人をなるべく訪問しないようにしましょう。訪問する場合は、常に1.5メートルの対人距離を保ち、衛生管理を忘れずに。体調が悪いときは訪問を控えてください。

### 4. ニュースやソーシャルメディアの見過ぎに注意



ソーシャルメディアで他の人とつながることができて、長時間使いすぎるとストレスを感じるようになります。情報を集めるのは良いことですが、政府のサイトなどなるべく信頼できる情報源を選ぶようにしましょう。

### 5. 規則正しい生活



毎日決まった時間に食事をして就寝するようにしましょう。家事、友達や家族とのやり取り、好きなことや休養がきちんと出来るように、毎日計画を立てて過ごしましょう。

### 6. 心身の健康状態チェック



自分のメンタルヘルスや心身の状態に気を配ることはとても重要です。また、不安やストレスを抱えているかも知れない家族や友人、隣人を思いやることも大切です。例えば、集中できない、よく眠れない、動揺や落ち込みが激しい場合は要注意です。これらの兆候が見受けられたら、助けが必要なときです。

### 7. 必要ならサポートを



ストレスや不安を感じたら、遠慮せずに誰かに話を聞いてもらうようにしましょう。自分の気持ちを友人や家族に話してみよう。自分が相手に迷惑をかけているなどと思う必要は全くありません。

不安で耐えられないような気持ちになったら、Coronavirus Mental Wellbeing Line (コロナウイルス・メンタルウェルビーイング・ライン) **1800 512 348** に電話をすれば、訓練を受けたカウンセラーといつでも話すことが出来ます。無料の通訳サービスが必要なら、まず **131 450** に電話し、「日本語」と伝えてください。そして通訳を介してコロナウイルス・メンタルウェルビーイング・サポートサービスに繋いでもらってください。

日常生活をまともに送れないほど精神的に辛い場合には、近くのファミリードクター (GP) に連絡を取ってください。

*Look after your Mental Health Australia* からの採用  
2020年3月メンタルヘルス・オーストラリア

