

自宅待機となった方へ

自宅待機になると、体調や仕事や将来について心配になったり、自分の周囲の人が感染していないか不安になったり、最悪な事態ばかり考えてしまうことがあります。

自分が感染源になってしまわないかと自分を責めてしまうかもしれません。

自宅待機中は家族や友人に会えず、孤独や寂しさを感じるかもしれません。

普段考えないことを考えたり、落ち着かずイライラしたり、腹を立てたりしやすくなります。

おすすめすること



普段通りに睡眠や食事をとりましょう。部屋の中で体を動かしてみましょう。



楽しいことや自分の好きなことなど、感染以外のことを考える時間をつくりましょう。



家族や友人とSNSやLINEなどでビデオ・音声通話を試してみましょう。



音楽やテレビなど自分なりのリラックスできる方法を試してみてください。

おすすめすること



ゲームやクロスワードや数独パズルをしたりしてみましょう。



自分を客観的にみるようにしましょう。



自分の心の状態や、今必要なことはなにかゆっくり考えてみましょう。



自分や家族や信念など大切にしましょう。

避けたほうがいいこと



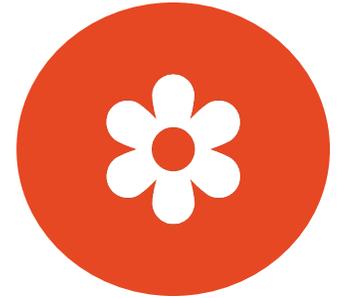
最悪の事態をずっと
考え続けることはや
めましょう。



一日中、睡眠を取
り続けることはや
めましょう。



新型コロナウイルス
に関するニュー
スやSNSを読み続
けるのはやめま
しょう。



一人で抱え込まな
いようにしましょ
う。
ぜひ周囲の人や医
療スタッフに相談
して下さい。

いつでも相談してください！