

新型コロナウイルス陽性者・濃厚接触者になられた方へ

このたび新型コロナウイルス陽性者・濃厚接触者になられた方に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い回復をお祈りいたします。

新型コロナに感染したことにより、あるいは濃厚接触者として隔離や自宅待機などで長期間行動が制限されると、不安やいらだちなど様々な感情や反応が生じることがあります。こうした反応が生じるのはとても自然なことです。たとえば、以下のようなことがあげられます。

- ・一人でこれからのことをいろいろ考えてしまう
 - 自分自身の体調や、これからの学生生活について心配になる。
 - 家族や友人と会えないことで孤独を感じてしまう
- ・自分自身を責めてしまう
 - 自分の行動について後悔したり、自責の念にかられたりする
 - 家族や友人など、周囲の人に感染させてしまっているのではないかと心配になる
- ・行動が制限されることについて怒りを感じる
 - 周囲の人に責められているような気持ちになる
 - イライラしたり、怒りっぽくなる一方で、逆にどこか他人事のように感じられる

これらの感じ方には個人差があります。その気持ちを無理に打ち消す必要はありません。ただ同じ考えから抜け出せそうにないときは少し違うところに目を向けて気分転換を試みましょう。うまく切り替えられないときは次のようなことも試してみてください。

- ・**自分を大切にしましょう**—まずは自分で自分をいたわりましょう。おいしいものを食べる、清潔を保つなど自分のメンテナンスを心がけてください（発熱症状などがある方は医師の指示にしたがってください）。また情報に振り回されないように、正確な情報を適切に取り入れましょう。
- ・**生活リズムを一定に保つようにしましょう**—体調が悪くないときは、できるだけ生活リズムを整えて、睡眠や食事を決まった時間取るように心がけましょう。身体の安定はこころの安定につながります。
- ・**リラックスしましょう**—好きな音楽やDVD、漫画やお笑い番組など、自分がリラックスできるものを取り入れましょう。
- ・**信頼できる人と話しましょう**—家族や友人など信頼できる人とのつながりを保ちましょう。何気ない無駄話も大事なこころのおくすりです。

それでもこころが落ち着かないときは、カウンセリングルームにお電話してください。相談内容の秘密は守られます。Zoomでの面談をご希望される時はご相談ください。

また、新型コロナ感染時や隔離中のこころの健康を保つためのサイトを、[カウンセリングルームだより Vol.49](#) でご紹介しています。そちらも参考にしてください。

神戸女学院大学カウンセリングルーム

受付時間 月～金 9:30～17:00 電話 0798-51-8541