

新型コロナウイルスの感染が広がるなか、 大きな不安や心配を抱えておられる妊産婦の皆様へ・・・

学会からのメッセージ ①（メンタル編）

暗いニュースばかりが流れる今の時代に、人はいつしか日常の生活に対して、悪い事ばかりにばかり目を向けがちになります。

自分自身の判断も、明らかな理由もなく悪い方向に決めつけていませんか？ 「自粛した生活」とは、楽しいことを考えてはいけないことと思いませんか？ ネットで不安な情報ばかり集める毎日になっていませんか？

こんな風に考えて苦しんでいるのはあなただけではありません。

このような状況においては、誰でもそう思うしまうものです。それで苦しくなってしまうようなら、一人で抱えないで、信頼できる誰かに話してみてください。

いつもの生活の中に、楽しいこともあるはずです。笑い合えることもあるはずです。自分の心を温める考え方をとってみましょう。一方通行の不安集めには注意しましょう。双方向的なコミュニケーションをとることも、不安の解消に大切です。密な状態での会話はできませんから、他の方法を見つけて友人との会話を楽しみましょう。

私たちも妊産婦さんのメンタルサポートに努めていきます。

