

## 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 ③（メンタル編2）

新型コロナウイルスの感染拡大から、少しずつ落ち着き、5月25日緊急事態宣言が解除されました。

とはいえ、この数カ月で、私たちの生活は大きく変化しました。ウイルスという目の見えない相手を前に、どのように自分や家族を守れば良いのか、緊張した状態が続いているのではないかと思います。

私たちは、ここに寄り添う専門家として、皆さまにどのようなことができるか考えています。

例えば、日本精神神経学会では「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミック下において親子・学校・女性のメンタルヘルスのサポート役割を担っていく学会員や、保護者・女性へのメッセージ」を発信しています。

[https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/20200516\\_02r.pdf](https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/20200516_02r.pdf)



女性にとって、長く続くステイホームによって、家庭内の仕事量が増えたり、家族との関係性に変化がみられ、時に家庭内暴力（DV）が増えたりすることもあります。

緊急事態宣言が解除された今だからこそ、疲労感や無力感を覚え、心身の不調を来すこともあります。

この状況の中、それぞれが、知らず知らずのうちに「頑張っていること」に気づき、少し気持ちを緩めたり、お互いをねぎらうことはとても大切です。そして、もし心身の不調を感じたら、身近な人や専門家にぜひ相談してみてください。

