

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 ⑥（メンタル編3）

新型コロナウイルス感染症には、まだ特効薬やワクチンがありません。そのためこの感染症は『ウイルス』を広げるだけではなく、私たちのところに『不安や恐怖』を広げていきます。本当に立ち向かうべきは『ウイルス』なのですが、怖い気持ちが怒りとなって、感染者や感染が疑われる『人』に向かってしまう危険性もあるのです。そのため本当は受診や検査が必要な方が、差別を恐れて自らの感染をかくしたり受診をためらい、感染を更に広げることになってしまうのです。このように自らや大切な家族、周囲の人々を守るためには、手洗い・マスクがウイルス対策に大切なものと同じように、こころの感染症対策も必要になるのです。ではこころの感染症対策って？具体的にはどうしたらよいのでしょうか。そのひとつの方法が示されている動画があります。

「ウイルスの次にやってくるもの」／日本赤十字社
(URL <https://youtu.be/rbNuikVDrN4>)

この動画に、こんなアイデアが載っています。

【恐怖が嫌がることをする】 恐怖が苦手なものは、笑顔と日常だ。家族や友人と電話して、笑おう。いつものように、きちんと食べて、眠ろう。恐怖は逃げていくだろう。

必要以上に怖がらず、新しい家族を迎えるための「こころの準備」もぜひ進めてください。

引用・参考資料

日本赤十字社（2020）新型コロナウイルス（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド（2020年3月25日 初版第2刷）。

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html

2020年6月22日
日本周産期メンタルヘルス学会

