

とまど  
戸惑い

おそ  
恐れ

ふしん  
不信



かくり  
隔離

しんばい  
心配

パニック

うわさ  
噂

かんせんしょうりゅうこうき  
感染症流行期に

けんこう たも  
こころの健康を保つために

かくり じたくたいき こうどう せいげん かたがた  
～ 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～

Content and design  
developed by:

香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS  
中國紅十字會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

かくり わたし いか  
 隔離されると、私たちには以下のような  
 さまざま かんじょう はんのう しょう  
 様々な感情や反応が生じることがあります



じしん たいちよう しごと  
 自身の体調や仕事  
 しょうらい しん  
 や将来について心  
 ばい  
 配になります。

お さいあく じたい かんが  
 起こりうる最悪な事態を考えてしまい  
 しこう げんじつばな おつ  
 、思考が現実離れしたり、落ち着き  
 うば きょうふ つよ  
 が奪われたり、恐怖が強まったり  
 します。



じゆう せいげん  
 自由が制限されるこ  
 いか ふあん  
 とで、怒りや不安を  
 かん  
 感じます。

じぶんじしん いま こうどう  
 自分自身の今までの行動が、  
 せんざいてき かんせん  
 もしかしたら潜在的な感染の  
 げんいん  
 原因となってしまうかもし  
 じぶん せ  
 れない、と自分を責めます。



しゅうい ひと かんせん  
 周囲の人が感染し  
 ていたらどうしよ  
 しんばい  
 うと心配になりま  
 す。

ほか ひと こうりゅう せいげん  
 他の人との交流が制限されて  
 こどく さび かん  
 いるために、孤独や寂しさを感じ  
 じます。



はら  
 イライラしたり腹を  
 た  
 立てたりしやすくな  
 ります。

Content and design  
 developed by:

香港紅十字會  
 HONG KONG RED CROSS  
 香港紅十字會 中國紅十字會聯合會

Translated by:

日本赤十字社  
 Japanese Red Cross Society



かくり はんのう しぜん  
隔離されたときにこうした反応が生じるのはとても自然

こころ けんこう たも わたし いか  
なことです。心の健康を保つために、私たちは以下のような  
もち じぶんじしん じゅうぶん ひつよう  
ヒントを用いて自分自身を十分にたわの必要があります



## おすすめすること



じぶんじしん たいちよう きゃつかんてき お  
自分自身の体調を客観的に、落  
つ ひようか  
着いて評価しましょう。



つうじょう すいみん きしょう たも じゅう  
通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう。充  
ぶん しよくじ と うんどう こころが  
分に食事を取り、できるだけ運動するよう心掛けましょう。  
たっせい せつてい じっごう じぶんじ  
達成できるゴールを設定し、それを実行 することで、自分自  
しん で き かんかく え  
身をコントロール出来ている感覚を得ることができます。



かんじょう う と じぶん  
感情をありのまま受け止めましょう。自分  
のこころの状態や今必要なことは 何か、自  
ぶんじしん たいわ じかん も  
分自身と対話する時間を持ちましょう。



で き ばしょ かぎ たの かつどう  
出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動 をするよ  
うな心掛けましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本 を読んだり、音楽  
を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動 などを行うのはどうでしょ  
うか。



Content and design  
developed by:

香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS  
中國紅十字會 香港分會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

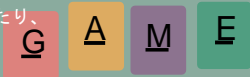
かくり ほんのう しょう しぜん  
隔離されたときにこうした反応が生じるのは、とても自然な  
ことです。心の健康を保つために私たちは以下のようなヒ  
トを用いて、自分自身を十分にいたわる必要があります



## おすすめすること



かつどうてき ころが か  
活動的であるように心掛けましょう。書きものをしたり、  
ゲームをしたり、クロスワードや数独パズルをしたり、  
頭を使うゲームを考案したりするのもよいでしょう。



かぞく ゆうじん いじ つと  
家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。



ちよくせつあ つか れんらく と  
直接会うことはできなくても、SNSを使って連絡を取ったり、

LINEやWhatsAppなどでビデオ・音声通話をしたり

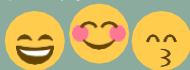


すると良いでしょう。



くる じょうきょう も よ  
苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると 良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。

笑顔や、小声でくすつと笑うだけでも、



不安感やイライラ感を和らげることができます。



きぼう も つづ かぞく しんねん じしん かちかん いみ おも  
希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、意味があると思  
えるものを信じましょう。

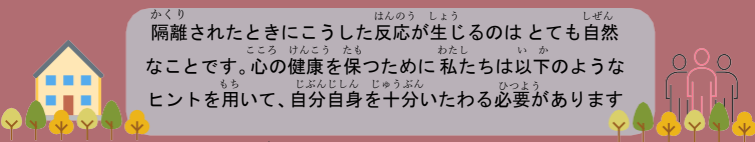


Content and design  
developed by:

香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS  
中國紅十字會 香港分會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society



かくり はんのう しょう しぜん  
 隔離されたときにこうした反応が生じるのはとても自然  
 こころ けんこう たも わたし い か  
 なことです。心の健康を保つために私たちは以下のような  
 もち じぶんじしん じゅうぶん ひつよう  
 ヒントを用いて、自分自身を十分にたわの必要があります

さき ほう よ  
 避けた方が良くこと



さいあく じたい  
 最悪の事態をずっと考え続けること  
 さ  
 は避けましょう。



いちにちじゅう すいみん と つづ  
 一日中、睡眠を取り続けることは やめましょう。  
 すいみん しつ さ  
 睡眠の質を下げる ことになりかねません。



しんがた かん じょうほう よ つづ  
 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを ずっと読み続  
 けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配  
 きも ひ お  
 な気持ちを引き起こすかもしれません。



かんじょう かく おさ こ しゅうい ひと いけん かんじょう きょうゆう  
 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するよ  
 こころ  
 うに心がけましょう。

Content and design  
 developed by:



Translated by:

