



Australian Government

Department of Health

こころの健康に気を配る

誰もがコロナウイルスの影響を受けています。オーストラリアに住んでいる人だけでなく、世界中の人が影響を受けています。あらゆる国、文化、背景を持つ人々が、コロナウイルスの感染拡大を防ぎ、コミュニティを守るために、日常生活を変化させてきました。

コロナウイルスの影響により、私たちは不安になったりストレスを感じたり、孤独感を覚えたりしています。また、祖国にいる親戚や友人のことが心配な人もいるでしょう。この困難な時期、身体のみならず、こころの健康にも気を配ることが大切です。

自分自身や周りの人の気分や感情に、以下のような変化があることに気づくかも知れません。

- ストレスや不安を感じる
- 落ち込んだりいらだったりする。平常心でいられない
- 眠れない。眠りが浅い
- 体重や食欲の変化
- 気が滅入ったり日常生活に困難を覚えたりする

こういった感情を経験していても、メンタルヘルスの問題を抱えているとレッテルを貼られることが怖くて、人に話せない人もいます。しかし現実には、こうした感情は珍しいものではなく、コミュニティの多くの人が同じ経験をしています。

信頼できる人に話をしてみてください。電話やビデオ通話、ソーシャルメディアを通じて家族友人とつながりを守ることは、こころの健康に有益です。そういった人たちに自分の気持ちを話し、その人達の気持ちも聞きましょう。

健康を保つことは、こころにも身体にも大切なことです。できるだけこれまで通り生活するようにしましょう。散歩をしたり、公園でストレッチをしたり、家で体操をしたりして、身体を動かしましょう。規則正しい睡眠習慣を守り、野菜や果物など健康に良い食事を取り、間食や甘い飲み物はなるべく控えましょう。

支援が受けられます

何らかの助けがなければこの困難を乗り越えられない、生きるのがつらい、と感じたときは、ためらわずに支援を求めましょう。家族、友人、かかりつけの医師、信頼の置ける医療従事者などに、必要と感じているものや、次の行動について相談しましょう。

コロナウイルス・メンタルヘルス支援サービス(電話: 1800 512 348)のカウンセラーと話すこともできます。英語が話せない場合は、無料で秘密厳守の通訳サービス(電話: 131 450)に

電話して日本語通訳を頼み、コロナウイルス・メンタルヘルス支援サービスに電話してもらうことができます。

人と話をするのが苦手な人もいます。それもおかしいことではありません。ネットで役に立つ情報を見つけることもできます。アプリやプログラムでスキルを学んだり自分の進捗状況を記録したりすることもできます。オンラインフォーラムで自分の体験談を共有することもできます。また、携帯電話やウェブチャット、テキストメッセージ、Eメールなどを使って専門家に相談することもできます。

ヘッド・トゥー・ヘルス (Head to Health) のウェブサイト headtohealth.gov.au では、種々の情報やアドバイス、それにオーストラリア国内の無料や低料金の電話／オンラインメンタルヘルス支援サービスを紹介しています。また、各国語の情報や資料も提供されています。