

JREL 仙台 組織部情報

J R 東労働組合仙台地方本部組織部

2020年 5月22日
発行責任者 大越 和人
NO. 21

特集

新型コロナウイルス

コロナうつになっていませんか・・・

非常事態宣言が解除され、徐々に通常の生活に戻ってきていますが全てが以前と同じという状況でもありません。外出の自粛やテレワークなどで新型コロナウイルスへの不安などは消え去っていません。世間では「コロナ疲れ」「コロナストレス」「コロナうつ」という言葉もよく聞こえるようになりました。

長引くコロナによる様々な不安からストレスを感じ、その**ストレスがきっかけでうつ病を発症させてしまいます。**

○コロナうつを予防するための対策

1. 正しい感染予防を実施する

うがい、手洗い、マスクの着用を心がけることにより感染のリスクはほとんどゼロに抑え込める。感染経路が接触感染か飛沫感染であると言われているため。

2. 過剰に反応しない

正しい情報に基づいて、感情だけで判断しない。厚生労働省のHPなどで毎日感染者、入院者、重症者、軽症者の詳しいデータが掲載されています。

3. 免疫力を高める

軽症化する人と重症化する人の違いは免疫力だと言われています。組織部情報のN018に「免疫力を高める」について掲載しています。

4. 緊張緩和できる方法を身につける

自分自身で緊張や不安を緩和できる方法は何かを考えてみる。大きく深呼吸をしたり、楽しいことを想像する、人と雑談をしたりするなど

不安なことは1人で悩まずに仲間に相談しよう！