

市民の皆様へ

～様々な新しい生活様式を受け入れて少しずつ行動を広げていきましょう～

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響により、様々な不安や疲れを感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

この未知ウイルスに対する恐怖と不安が、感染者やその家族に対しての偏見・差別や、治療のために奮闘されている医療従事者を避けたり拒絶するような心理を生み出します。

大変な状況だからこそ、一人一人が落ち着いて冷静に考え、お互いに思いやりをもって行動することが大切です。

「正しい情報」を「適度に」取り入れよう

デマ・偏見・差別を防ごう —感染者は「悪」ではない—

~~〇〇は〇〇するとい~~

~~〇〇で菌は死滅する~~



誰しものが感染する可能性がある！



- ・新型コロナウイルスに関する誤った情報にとらわれていませんか？国や自治体から発信しているものなど、情報源が明確な正しい情報を得るようにしましょう。
- ・多くの情報を取り入れすぎると何が正しいのかわからなくなり、より不安が高まります。一日のうち決まった時間にニュースを見るなど、適度に情報収集しましょう。

- ・感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」「差別」が発生することがあります。それにより、地域で生活しづらくなるなどの人権を脅かす問題が生じる恐れがあります。一人一人が当事者意識をもち、差別的な言動の発信、同調をしないように意識することが大切です。

保健医療従事者、ライフラインを守る方々に敬意を払おう

あなた自身のところとからだの健康をケアしよう

偏見に振り回されないで。



- ・あなたやあなたの大切な人の健康や生活を守るため、最前線で頑張っている介護・福祉・保健医療従事者、ライフラインを守る役割を果たしている方に敬意を払い、感謝の気持ちを持ちましょう。

つらい気持ちを声に出して、同じ気持ちを分かち合いましょう。



- ・メールや電話、SNSなどで信頼できる人と話をして、人との繋がりをもちましょう。
- ・十分な睡眠やバランスのよい食事、規則正しい生活を心掛けましょう。
- ・アルコールやたばこ等の取りすぎには注意しましょう。
- ・人ごみを避けた場所で、適度な運動を心掛けましょう。マスクの着用と人との距離を保ちながらの散歩などもよい気分転換になります。
- ・様々な新しい生活様式を受け入れて少しずつ行動を広げていきましょう。

裏面に各種相談窓口をご案内しています。

相談窓口

■メンタルヘルスに関する相談窓口

新潟市こころの健康センター

☎025-232-5560

(平日8:30-17:00)

新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025

(毎日24時間対応)

■新型コロナウイルスに関係した差別・いじめ等の人権侵害を受けた時の窓口

みんなの人権110番 (全国共通ダイヤル)

☎0570-003-110

(平日8:30-17:15)

こどもの人権110番

☎0120-007-110

(平日8:30-17:15)

■新型コロナウイルス感染症についての相談

①新潟県新型コロナ受診・相談センター (旧新潟市帰国者・接触者相談センター)

☎025-256-8275

(毎日24時間対応)

※PCR検査についての相談はかかりつけ医等にご相談ください。

②新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター

☎025-282-1754

(平日 8:30-17:00)

※特別定額給付金などの支援制度や予防対策など、最新の情報は新潟市役所ホームページでもお知らせしています。

作成

新潟市こころの健康センター **☎025-232-5560**

(平日8時30分~17時)

〒951-8133

新潟市中央区川岸町1-57-1

■メール相談■ ホームページの専用フォームから利用できます。

<http://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/kokoro/sodan/kokoro2020.html>

メール相談は24時間受け付けます！



電話・来所相談もあります。お気軽にお問い合わせください。

新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025

(毎日24時間対応)

※このリーフレットは「茨城県精神保健福祉センター」「大分県こころとからだの相談支援センター」「愛知県精神保健福祉センター」等のものを参考に作成しました。