

# これまで療養された方の声



## これから療養される方へのメッセージ

体調がすぐれない方もいるとは思いますが、しっかり体調をよくするために、しっかり休んでください。

凹んでいてもしょうがないので、もっとポジティブでいていいと思います。

感染してしまったのはもうしょうがないことなので、感染者を増やさない為に自分に何ができるかとか、迷惑をかけてしまった、お世話になった人がいれば、その人達へ恩返しをできるように、まず自分が元気になることが大事だと思います。

病気にかかったと思うと少し気持ちが楽です

十分な栄養と、絶対にウイルスを制圧すると気合いを持ち続けてください。

看護師さんが24時間いてくれるという安心感があって、自宅より不安なく過ごせました。

何も考えずゆっくり療養していただきたいと思います。成田の空も、とても綺麗です。寂しい時は、空をたくさん眺めました。

必ずよくなることを信じて乗り切ってほしい

部屋の中でも、ラジオ体操などで運動したほうが良いと思います。

あきらめて頑張ろう

精神的に辛いことが多いと思います。時間が余っているからこそマイナスなことを多く考えてしまうこともあると思いますが、どうかプラス思考になる情報や本などに頼って希望を持ってください。

## 「助けになったことはありますか？」

友人や家族との連絡

深呼吸

差し入れ

本 体を動かす

食べなれたお菓子や飲み物

テレビ (不安な情報は見ない)

音楽や入浴剤などリラックスできるもの

お弁当を取りに行くときに、他の方と顔を合わせられたこと

PC, スマホ

看護師からの声かけ

空を眺める (とても綺麗でした)

塗り絵などのひまつぶし

## 「眠れなかったり、 気持ちが辛いことが ありましたか？」

多くの方が  
「眠れなかったことがあった」と回答されています。  
(不慣れな環境で不安な中では、  
ごく当然の反応と思われる)

容体が急変すると  
聞いていたので、  
体調が安定しない時は  
不安でした

職場のことを考えると  
気持ちがしんどかった

慣れるまでは暇が辛い

周囲に  
感染者が(うつした人)  
いないとわかるまでは、  
気持ちが辛かった。

呼吸に  
違和感を感じると  
少し不安になった

子ども達が学校に行けなかったり、行事が  
なくなったり、医療崩壊の危機、一般の  
病気の方々の手術ができないと言われて  
いるのに、テレビでコロナについてのイン  
タビューを見て、まだ認識の甘い大人が  
多いことが気になった。

どうして私が..  
と考えてしまいます。  
感染した人が悪く言われますが、  
好きでなったわけでは  
ありません。

眠れなかったことが  
ありました。

他の事に気をそらし、  
考えすぎないようにしている

家族と離れ離れは、  
初めてなので、  
心細かったです。

## 「今回の感染を経験して 変化したことはありますか？」

気持ちを強くもつこと

コロナに対する  
考え方

今まで自分が感染する可能性や  
感染させる可能性を考えて、  
できる限りの感染予防をして、  
自宅、職場、医療機関、最低限の買い物  
を貫いてきたが、職場で感染した。  
精神的な変化を大きく感じた。  
ホテル療養が解除されても、  
本当に陰性になったのか、いつまでも確証  
が得られず、不安で何処にも行けない。  
とにかくコロナ感染に関して  
改めて気を引き締めるしかないと思った。

どこでいつ感染するか、  
したのかわからない。  
陽性者は患者ではない  
ことの再認識。

絶対に感染しない人は  
絶対にいないと  
思いました

今までよりも行動の  
自粛をすると思う。

自分を大切にしてくれてる  
人を改めて考えさせられた

想像以上に  
簡単に感染してしまった  
こと！

味覚、匂い、人のぬくもりを  
感じられるありがたさ。  
人と人との助け合い。  
不要不急の外出を控える。  
自分を大切にしてくれてる人  
を改めて考えさせられた。

会社の冷たさ(笑)  
保健所の方や看護師さん  
の優しさ。人のために働く  
ということ、うつるかも  
しれない現場でも  
一生懸命なところ  
に感激しました

周りへの感謝の気持ち

～千葉県精神保健福祉センター～電話相談:043(263)3893 月～金 9:00～18:30