

● 災害や感染症が流行した時

2020年の新型コロナウイルス感染症拡大は、みなさんやみなさんのご家族の生活を一変させました。

2023年5月に、新型コロナウイルス感染症はインフルエンザと同じ5類感染症となり、感染対策についても個人の判断が基本となりました。厚生労働省からは以下のような注意喚起情報が挙げられています。

[新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後の対応について](#)
[厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#) (2024年10月17日)

自分自身が感染するリスクや家族や周囲に感染させるリスクは常にあります。できる範囲で体調管理と感染予防対策を日常的に心がけましょう。

感染症の流行時に普通に見られる反応

このような感染症の流行時に、不安になったり、孤独感が強くなったり、自分も感染してしまうのではないかと、自分や家族、友人などの大切な人が亡くなってしまうのではないかと、という恐れを抱いたりすることは、ごく自然な反応です。

また、長い間直接友人や家族に会えなくて、抑うつ的になったり、無力感に襲われたりすることも珍しいことではありません。

