

新型コロナウイルスに関する不安等を抱える市民の皆様へ

ウイルス等の感染は、普段の生活の中で起こることであり、あなたやご家族のせいでは発生したわけではありません。

新型コロナウイルス感染について、ご自身のことを責めたり、周囲の反応に胸をいためたりしていませんか。また、移動等が制限されていることで、様々な問題が生じ疲れていませんか。

思いがけない経験をすると、私たちは動揺し、気持ちやからだや考え方に様々な影響が出ます。

これらの状態は、自然に回復していくことがほとんどですが、

「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。お一人で抱え込まず、ご相談ください。

自分ではどうにもできないような、大変な経験をしたとき、
気持ちやからだや考え方に影響が出る場合があります。

気持ちの変化

- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- あのとああしておけば良かったと自分を責めてしまう
- 投げやりになる
- 他人に対して怒りっぽくなる
- ありとあらゆることが不安になる
- 緊張が高い状態が続く
- 誰とも話す気にならない
- 誰も助けてくれないと思う
- 他人の反応を気にしてしまう



からだの変化

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 食欲不振や過食
- 夜眠れない
- 同じ夢を繰り返して見る



考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下している
- 悲観的な考え方になる

- ・このような状態が数週間続くことがありますが、大変な経験をした時に、多くの方に起こる正常な反応です。
- ・食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。ご家族同士で声をかけ合いましょう。
- ・アルコールやタバコ等は睡眠に影響を与えますので、取りすぎに注意しましょう。

< 相談窓口 >

こころの不調に関して

■新型コロナ こころのフリーダイヤル

0120-017-556

毎日 午前9時30分～午後5時（土・日・祝日・年末年始も実施）

匿名で
相談可能です



■こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

月曜日～金曜日 午前9時～正午、午後0時45分～午後5時（祝日、年末年始を除く）

匿名で
相談可能です

人権に関する窓口

■みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）

0570-003-110

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日、年末年始を除く）



■こどもの人権110番

0120-007-110

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日、年末年始を除く）

参考インターネットサイト

■こころの健康気づきのヒント集（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195_00004.html

■新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方のこころの健康を維持するために（日本赤十字社）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html

■ストレスと上手につきあおう リラクゼーションのすすめ（こころの耳）

https://kokoro.mhlw.go.jp/video/files/slide_yamaguchi.pdf

