

新型コロナウイルスにともなう
不安やうつ…

つらい気持ちや悩みを
ひとりで抱えていませんか？



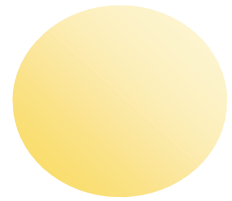
このウイルスは、人と人がふれあう機会を失わせるだけでなく、
人々の心のつながりをも破壊しようとしています

まずは、落ち着いて、冷静に考え、行動していくことが大切です

新型コロナウイルス感染症への不安でつらくなっていますか？

感染予防対策…自粛生活にともなう行動の制限…経済的な不安…

新型コロナウイルスは、感染症という恐ろしさだけでなく、
人々のこころや生活に不安や大きなストレスを与えています



いつもとは違う生活の中で、言いようのない感情や反応が生じることがあります

- ◆自分が感染しているのでは…感染させているのではと不安になったり、自分を責める
- ◆他の人との交流が制限されるため、寂しさや孤独を感じる
- ◆先の見えない状況の中で、不安になる
- ◆仕事を失うかもしれない恐怖
- ◆生活がたちゆかなくなるかもしれない恐怖
- ◆イライラしたり、腹を立てやすくなる



自分ではどうにもできない、つらく苦しい状況が続くとき、心やからだ、考え方に影響がでることがあります

心の変化



- ☐ 涙もろくなる
- ☐ イライラする
- ☐ 気分の浮き沈みが激しい
- ☐ あの時ああしておけばよかったという自責感
- ☐ 投げやりになる
- ☐ 他人に対して怒りっぽくなる
- ☐ 不安・緊張が高い
- ☐ 誰とも話す気にならない

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
- ☐ 皮肉な考え方になる

からだの変化



- ☐ 疲れやすい
- ☐ めまい、頭痛、肩こり
- ☐ 吐き気、胃痛
- ☐ 食欲不振や過食
- ☐ 夜眠れない
- ☐ 同じ夢をくり返し見る

こころの健康を保つためにできることがあります

普段の睡眠・起床のペースを保つよう心がけましょう
読書や音楽を聴くなど、時間を決めてできる日課を作りましょう

生活リズム

信頼できる友達や家族と話すことで、精神的な安定を得やすくなります
会えなくても、電話やSNS等でつながりを維持しましょう

つながり

面白いテレビや動画などを見て、小声でくすっと笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます

気分転換

お酒やたばこなどの取り過ぎに気をつけましょう
ストレス解消のつもりが、ついつい過剰になりすぎて、心もからだも傷つけてしまうおそれがあります

ストレス解消

多すぎる情報やデマに触れることで不安が高まる場合があります
確かな情報源を頼りましょう
一度テレビやスマホから離れるのもいいでしょう

情報



今の状況で、精神的に不安定になり、からだの不調が生じることは、

とても自然な現象です

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」ことで、つらさが和らぐことがあります

不調が長く続くときには、

こころがSOSを出していると考えられます

ひとりで抱え込まず、身近な方や相談機関に相談しましょう

新型コロナウイルスに関連する相談窓口

種類	相談先	受付時間
こころ	詳しくは 高知県立精神保健福祉センター ☎088-821-4966 新型コロナウイルスにともなう心のケア相談 	月～金 8:30～17:15 (祝休日・年末年始を除く)
	いの町ほけん福祉課 ☎088-893-3811 こころの相談全般の身近な相談	月～金 8:30～17:15 (祝休日・年末年始を除く)
	高知いのちの電話 ☎088-824-6300 孤独や精神的な危機にある方の電話相談	毎日 9:00～21:00 年末年始10:00～18:00
	高知県中央西福祉保健所 (健康障害課) ☎0889-22-1247 こころの相談全般の身近な相談	月～金 8:30～17:15 (祝休日・年末年始を除く)
新型コロナウイルス	詳しくは 新型コロナウイルス健康相談センター ☎088-823-9300 発熱、せきなど体の健康、予防、医療機関受診に関すること 	平日・土日祝 9:00～21:00
子育て	詳しくは いの町子育て世代包括支援センター「どんぐり」 (ほけん福祉課内) ☎088-893-3811 妊婦さんから子育て中の保護者の方が抱く不安や悩みなど、子育てに関する身近な相談 	月～金 8:30～17:15 (祝休日・年末年始を除く)
児童虐待	詳しくは 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちはやく) 子育てがづらい、虐待に関する相談 近くの児童相談所につながります 	24時間
高齢者	いの町地域包括支援センター ☎088-893-0231 総合相談、権利擁護、介護に関すること	月～金 8:30～17:15 (祝休日・年末年始を除く)
D V	プラス D V相談+ ☎0120-279-889 内閣府による相談窓口。メールやチャットも可能 詳しくは 	24時間
	高知県女性相談支援センター ☎088-833-0783 DV、家庭相談、女性の抱える様々な問題に応じる県の相談窓口	平日 9:00～22:00 土日祝 9:00～20:00