

新型コロナウイルス感染症の流行で  
不安やストレスを抱えていませんか…？



## こころの健康を保つために

国ふれあいセンターTEL 52-2000

参考資料：全国精神保健福祉センター長会公開資料



不安やストレスにより、下記のような症状を感じる方は注意が必要です。  
なお、人によって表れる変化はさまざまです。

### こころの変化

- 集中力がなくなる
- やる気が出なくなる
- イライラする
- 孤独やさみしさを感じる
- 怒りや不安を感じる
- ささいなことが気になる
- 体調や仕事、将来のことについて心配になる
- 最悪な事態を考えてしまい落ち着かなくなる
- 必要以上に頑張らないといけないと感じる
- 自分や他人を責める
- 感情が湧かなくなったり、他人事のように感じる

### からだの変化

- 食欲がない
- いつもより食べ過ぎてしまう
- なかなか眠れない
- 何度も目が覚める
- 手が震える
- 汗をかく
- 心臓がドキドキする
- 頭痛、下痢、便秘、吐き気、体のだるさがある

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、私たちの生活は大きく様変わりしました。感染そのものの不安に加え、生活スタイルの変化に伴う育児や家事、介護、療養の負担が増えたり、在宅によって人との結びつきが減少したり、生活リズムや睡眠・食生活のバランスが崩れてしまうなど、さまざまなストレスを感じている方も多くいると思います。また、失業や休業、休職などにより生活が一変し、精神的に辛い思いをしている方

も多くいるのではないのでしょうか。  
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、私たちの心と体にはさまざまな変化が起こる可能性があります。その多くは一時的なストレス反応であり、時間とともに自然に回復していきますが、事前にどのような変化が起こるかを知っておき、日々の生活の中で自分をケアすることが大切です。

## うつ病や不眠症などの通院は「不要不急」ではありません！

うつ病や不眠症などの精神疾患の通院は、ほかの病気などと同様に医師による診察を必要とするため、無理に自粛する必要はありません。主治医と相談しながら通院の頻度などを決めましょう。治療の中断が病気の悪化につながります。信頼できる周囲の人と話をし、見通しを立てることは安心感や希望につながります。

通院の際は、マスクや手洗い、人混みを避けるなどの感染予防対策をしましょう。





## 大切な人とのコミュニケーションを保ちましょう！

自粛期間中は、他者との身体的距離は保つ必要がありますが、コミュニケーションまで控えてしまうと孤独感が増し、気分が落ち込みやすくなります。社会的つながりを感じられるように、電話やビデオ通話、SNSなどを活用したり、家族や友人、知人など、安心して話ができる人との時間を持つようにしましょう。

1日1日の健康を保つためのセルフケア  
ゆるゆる範囲で行きましょう

## 生活リズムを保ちましょう！

- ・カーテンを開けて日の光を浴びる
- ・外に出なくても窓際で過ごす
- ・積極的に換気をする
- ・短時間でも体を動かす（ヨガ、ストレッチ、軽い体操など）
- ・午後の遅い時間の昼寝は避ける
- ・就寝の1時間前にはスマートフォンなどを使用しない
- ・決まった時間に寝る



## 気分転換を心がけましょう！

部屋の中でも気分転換するために、好きなことを行ったり、リラックスできる時間を持ちましょう。人と会わないときに身だしなみを整えたりすることも、気分転換にぴったりです。



## 情報との付き合い方を見直しましょう！

多すぎる情報は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすことがあります。時間や回数を決めて情報収集をしたり、国や地方自治体、信頼できる専門家などの情報に絞るなど、さまざまな情報に振り回されないようにしましょう。



## アルコール・カフェインの過度の摂取を控えましょう！

家にいる時間が長くなることでアルコールの摂取量の増加が懸念されます。体の健康を害したり、アルコール依存のリスクを高めるため注意が必要です。また、カフェインを摂取すると交感神経を刺激し、不安や緊張しているときと同様の体の状態になりますので、不安を和らげるために過度の摂取を控えましょう。



## こころの不調を感じたら・・・

自分で対処法を実践してみても、不調が続く場合があります。次のようなことがあった時には、無理をせずに専門家などに相談をしましょう。

- 睡眠がほとんどとれない状態が何日も続く
- 不安や悲しみなどで涙が止まらない
- 自分の気持ちがコントロールできなくてつらい
- 考えが先に進まず何もする気がしない
- 自分の体を傷つけてしまったり、物を壊してしまったりする
- 混乱してどうしようもなくなる

相談内容	相談窓口	相談時間
こころの悩みなど	こころの電話相談専用ダイヤル（全国统一ダイヤル） Tel 0570-064-556	平日 9:00～21:00 土・日曜日、祝日 10:00～16:00 ※年末年始を除く。
一般的な生活上の悩み、生活困窮、DV、こころの悩みなど	よりそいホットライン Tel 0120-279-338	24時間年中無休
子どものSOS全般、いじめ・不安・悩みなど	24時間子供SOSダイヤル（全国统一ダイヤル） Tel 0120-0-78310	24時間年中無休
こころの悩み、自殺問題など	北海道いのちの電話 Tel 011-231-4343	24時間年中無休
こころの悩み、うつ病、自殺、ひきこもり、自死遺族の悩みなど	滝川保健所 Tel 24-6201	平日 8:45～17:30 ※年末年始、祝日を除く。
こころや体などの相談	ふれあいセンター Tel 52-2000	平日 8:30～17:15 ※年末年始、祝日を除く。



SNSやチャットの相談窓口もあります。  
厚生労働省のホームページなどをご確認ください。

厚生労働省 SNS相談

