新型コロナウイルス感染症で不安やストレスなどを感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染症やそれに伴う影響に関して、不安や疲れを感じていませんか？
感染症が流行する状況では、こころやからだにさまざまな変化が起こることがあります。

こころの変化

・涙もろくなった
・気分の浮き沈みが激しい
・イライラして、他人に対して怒りっぽくなった
・不安や緊張が高い
・投げやりになったり、誰とも話す気になれなかったりする

からだの変化

・疲れやすさがある
・めまい、頭痛、肩こり、吐き気、胃痛がある
・食欲不振になったり、過食してしまったりする
・夜眠れなかったり、同じ夢を繰り返し見たりする

考え方の変化

・考えがまとまらない
・同じことを繰り返し考える
・記憶力が低下している
・皮肉な考え方になる

このような状態は、強いストレスを受けたときに、性別や年齢を問わず、誰にでも起こりうる正常な反応です。

〇十分な睡眠や食事をとったり、気持ちの切りかえやリラックスのために適度な運動をしたりすることも大切です。
不安をあおるような情報もストレスにつながるので、「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう。

〇時間の経過とともに自然に回復することも多いですが、
気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、
つらさが和らぐことがあります。

ひとりで抱え込んだりせず、相談窓口（裏面）を利用してください。

引用・参考：北海道立精神保健福祉センター、新潟県精神保健福祉センター各リーフレット

©1996, 2020 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L611079

相談窓口のご案内

電話相談

ストレスダイヤル　**０５５-２５４-８７００**（平日9時から12時、13時から16時
夜間木曜日のみ、16時から19時）
※対象は県内にお住まいの方

こころの健康相談統一ダイヤル　**０５７０-０６４-５５６**（24時間（平日12時から13時を除く））

山梨県立精神保健福祉センター　**０５５-２５４-８６４４**（平日8時30分から17時15分）
※対象は県内にお住まいの方、予約による来所相談も行っています。

ＳＮＳ相談

厚生労働省SNS相談（受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

各種相談窓口

山梨県立精神保健福祉センターホームページ
（山梨県いのちのセーフティネットの一覧が掲載されています）

https://www.pref.yamanashi.jp/seishin-hk/soudan-leaflet.html

厚生労働省支援情報検索サイト
（悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。）

http://shienjoho.go.jp/

内閣官房　新型コロナウイルス感染症対策　支援情報ナビ
（困りごとに対する様々な支援策を検索できます。）

https://corona.go.jp/info-navi/

発行：山梨県立精神保健福祉センター