

コロナ禍でのメンタルヘルスについて

新型コロナウイルス感染拡大でストレス状態が長く続くと、**気持ち・からだ・行動・考え方**にさまざまな変化があらわれることがあります。
これらは、強い又は慢性的なストレスを受けた時に「誰にでも起こりうる正常な反応です」

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
- ・不安や緊張が高い
- ・他人に対して怒りっぽくなる
- ・誰とも話す気になれない
- ・自分を責める



行動の変化

- ・攻撃的になる
- ・しゃべりすぎる
- ・飲酒量・タバコの量が増える
- ・新しい情報を必要以上に取り入れようとする



からだの変化

- ・疲れやすい
- ・食欲不振や過食
- ・夜眠れない



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
- ・皮肉、悲観的な考え方になる



*北海道立精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。

このような状態は自然と回復していくことが多いですが、「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。

【相談窓口】

- ・新型コロナウイルス感染症に関するこころのケア ☎06-6922-3474 月～金曜日9:30～17:00(土日・祝日を除く)
- ・新型コロナこころのフリーダイヤル ☎0120-017-556 毎日9:30～17:00(土日・祝日・年末年始も実施)

朝ごはんを食べよう！ —9月は大阪市朝食月間—



大阪市では、平成30年3月に「第3次大阪市食育推進計画」を策定しました。計画の基本テーマのひとつが「朝ごはんを食べよう」です。大阪市民の若い世代の朝食欠食の割合は国の割合より高く、20歳代では約3人に1人、30歳代では約4人に1人が朝食を食べない傾向にある状況です。そこで、大阪市では、生活リズムが乱れがちな夏の生活習慣を改善し、毎日朝食を食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、9月を「朝食月間」と決めました。それでは、毎日朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか？農林水産省がとりまとめた研究結果によると次のことが報告されています。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は……

- 栄養のバランスがとれている人が多い。
- 早寝・早起きの人が多い。
- 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない。
- 学力が高く、体力測定の結果が良い。



【参考：農林水産省作成「食育ってどんないいことがあるの？」】

9月の**朝食月間**をきっかけに、毎日**朝ごはん**を食べる習慣を身につけましょう！

こちらをご覧ください➡

【大阪市ホームページ：朝食抜いて超ショック】

