

新型コロナウイルス感染拡大で 不安などを感じておられる市民の皆様へ

新型コロナウイルスの感染拡大やその影響で、これまでの日常とは違った生活に、不安や疲れを感じていらっしゃるのではないのでしょうか？

このようなストレス状態が長く続くと、気持ち・からだ・考え方・行動にさまざまな変化があらわれることがあります。

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
- あのと看、ああしておけば良かったと自分を責める
- 他人に対して怒りっぽくなる
- 不安や緊張が高い
- 誰とも話す気にならない



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
- 皮肉・悲観的な考え方になる

行動の変化

- 攻撃的になる
- しゃべりすぎる
- 物忘れが増える
- 一人の空間にひきこもる
- 飲酒量、たばこの量が増える
- 新しい情報を必要以上に取り入れようとする



これらの状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時に年齢や性別を問わず、**「誰にでも起こりうる正常な反応」**です。

このような状態は時間の経過の中で自然と回復していくことが多いですが、**「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。
感情を抑え込んだり、一人で抱え込んだりせず、ご相談ください。



※このリーフレットは北海道立精神保健福祉センター作成リーフレットを参考に作成しました。



相談窓口

- ① 新型コロナウイルス感染症に関するこころの悩み電話相談

電話番号 06-6922-3474

月曜日～金曜日 9:30～17:00
(祝日・年末年始を除く)

- ② こころの健康相談統一ダイヤル

電話番号 0570-064-556

月曜日～金曜日 10:00～12:00／13:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

参考インターネットサイト

- 新型コロナウイルス感染症に関するこころのケアについて : (大阪府)
<http://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/kokoronocare/index.html>
- 新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)
: (こころの耳 厚生労働省)
<https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus/info/>
- ストレス・災害時こころの情報支援センター ホームページ
: (ストレス災害時こころの情報支援センター)
<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/index.html>
- もしも「距離を保つ」ことを求められたなら あなた自身の安全のために
: (公益社団法人 日本心理学会)
<https://psych.or.jp/about/Keeping Your Distance to Stay Safe.jp/>



作成:大阪市こころの健康センター (令和2年6月作成)