

# 新型コロナウイルス感染拡大で不安等を感じていらっしゃる方へ

このたびの新型コロナウイルス感染拡大やその影響に関して、不安や動揺等を感じている方も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、気持ちやからだや考え方に、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

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あの時ああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 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, 腹痛
- 食欲不振, 過食
- 眠れない
- 悪夢, 同じ夢をくりかえし見る



## 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
- 記憶力が低下する
- 皮肉, 悲観的な考え方になる

子どもでは上記に加えて、大人にしがみつくと、よく泣く、お漏らし、わがままになるなどの、いわゆる「赤ちゃんがえり」がみられる場合があります。



- ・これらの状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けると**多くの方に起こりうる、正常な反応です**。自然に回復していくことがほとんどですが、**気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐことがあります。お一人だけで抱え込まずに、ご相談ください。**
- ・食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。ご自分の時間も大切にしましょう。手洗いやうがいなど、自分を守るための行動も大事です。
- ・ストレスの多いメディアの見聞きを制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

参考：新型コロナウイルス感染症について（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

生活を支えるための支援のご案内（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622924.pdf>

## 新型コロナウイルス感染症に関する心のケア相談

電話番号 070-7664-5152

相談時間 午前9時から午後4時（土日・祝日も対応）  
年末年始（12/31～1/3）を除く

## 精神保健福祉センター 電話相談

電話番号 099-218-4755

相談時間 平日 午前8時30分から午後5時まで