

## 新型コロナウイルス感染拡大で不安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拡大に伴い、不安や疲れなどを感じている方が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、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。以下のような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。これらの反応は、自然に回復していくことがほとんどです。

### 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
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくり返し見る

### 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

### こころとからだの健康を保つためにご自身でできること

- ・質の良い睡眠やバランスのよい食事を心がけ、できる限り普段の生活スケジュールを保つようにしましょう。  
読書や音楽を聴くことなど、時間を決めてできる日課を作りましょう。  
アルコールやタバコ等の取りすぎには注意しましょう。
- ・電話、メールやSNSなどで、友達や家族とつながりを保ちましょう。  
あなたが周りの方を気にかけることは、その人たちの支えになります。
- ・人混みを避けた場所で、適度な運動（ヨガやストレッチなど）を心がけましょう。
- ・多すぎる情報に触れることで不安が高まる場合があります。1日のうち決まった時間に、国や自治体で紹介しているものなど、信頼できるところから知識と情報を得るようにしましょう。
- ・これまで効果的だったストレス解消法（ゆっくり入浴するなど）を試してみましょう。



～不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時はお気軽にご相談ください～  
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。

### 愛知県精神保健福祉センター

○電話番号：052-962-5377

○相談時間：平日 午前9時～正午、午後1時～午後4時30分

○対象：名古屋市を除く愛知県にお住まいの方

- ・匿名で相談可能です
- ・新型コロナウイルスに限らない、一般的なこころの悩みに関するご相談もお受けしております

\*このリーフレットは、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。

\*このリーフレットは、愛知県精神保健福祉センターホームページからダウンロード可能です。