

## 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やそれに伴う影響に関して、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。

### 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
- あのとき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
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

- ・このような状態は、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た時に『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。
- ・このようなストレスに対する反応は、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、つらさが和らぐことがあります。

～不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時はお電話ください～

### 名古屋市新型コロナウイルスこころのケア相談

○相談電話：月曜日～金曜日（休祝日をのぞく）

**受付時間** 午前 8 時 45 分から正午、  
午後 1 時から午後 5 時

☎ 052-483-2185

名古屋市精神保健福祉センターこころほ

**受付時間** 午後 5 時から午後 10 時

☎ 052-212-9780

\*夜間の電話相談については、名古屋市から委託を受けた民間団体がお受けします。

○対象：名古屋市内に在住、在勤、在学の方

\*匿名で相談可能です。

\*新型コロナウイルス以外のこころの健康に関するご相談やお問い合わせは、052-483-2095（午前 8 時 45 分から午後 5 時 15 分）でお受けしております。

～心身の健康のために、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、ご自分の時間も大切にしましょう～

\*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等を参考に作成しました。