

新型コロナウイルス感染症とこころのケアについて

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響で、不安や疲れなどを感じていませんか？
 このようなストレス状態が長く続くと、こころやからだにさまざまな変化があらわれることがあります。

イライラ、そわそわ
 気持ちが落ち着かなくなる

物音に敏感になるなど恐怖感・不安感におそわれる

孤独感や無力感を感じる

日常生活のリズムが乱れる
 疲れがとれない、眠れない、朝早く目が覚める、吐き気・食欲不振・胃痛・下痢・便秘などが起きやすくなるなど



～こころとからだの健康を保つために自分でできること～

1 規則正しい生活を送りましょう

- 十分な睡眠、バランスの良い食事で、免疫力を高めましょう。
- メールや電話などで信頼できる家族や友人と話しましょう。
- ゲームやパソコンはほどほどにし、人混みを避けた場所で、散歩や適度な運動を試みましょう。
- 気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒に頼らないようにしましょう。



2 信頼できる情報源から正しい情報、正しい知識を得ましょう

情報が多いとあって不安が増すこともあるため、テレビ視聴など情報を取り入れる時間を決めておくのも良いでしょう。



3 デマや偏見、差別を防ぎましょう

感染拡大による不安から感染した方や、その関係者などに対するインターネットやSNSでの誹謗中傷、うわさ話は厳に慎みましょう。人権に配慮した冷静な行動をとっていただくことが、感染の早期発見や接触者の把握に繋がり、広く皆様の感染防止にも繋がります。

それでも眠れない、不安で気持ちが落ち着かないときは、誰かに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。

《こころの健康相談窓口》

相談窓口	相談内容	電話番号	受付時間帯
島根いのちの電話	人生の様々な悩み	0 8 5 2 - 2 6 - 7 5 7 5、 0 5 7 0 - 7 8 3 - 5 5 6	月～金曜 9:00～22:00 土曜 9:00～日曜 22:00 ※年中無休
フリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」		0 1 2 0 - 7 8 3 - 5 5 6	毎月 10 日 8:00～翌日 8:00 ※24 時間・電話無料
心のダイヤル（島根県心と体の相談センター）	こころの健康	0 8 5 2 - 2 1 - 2 8 8 5	月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
雲南保健所		0 8 5 4 - 4 2 - 9 6 4 2	月曜～金曜 8:30～17:15
雲南市役所 健康推進課		0 8 5 4 - 4 0 - 1 0 4 5	(祝日、年末年始を除く)

