

新型コロナウイルス感染症とこころの健康

2020年11月24日版

私たちの生活に大きな影響をもたらしている新型コロナ感染症。
仕事や家庭のストレス、経済的不安、行動の制約、人とのつながりが薄れてしまうこと…
不安やゆううつな気持ちになる機会が多くなっていませんか。
こころの健康を保つためのヒントをご紹介します。

自分の気持ちを 表現してみましょう

不安や恐怖を感じることは自然なこと。
ポジティブな気持ちもネガティブな気持ちも
全てOK。
まずは自分の今の気持ちに気づいてあげましょう。
感じた気持ちを紙に書いたり、
信頼できる人に話したりすることで、
ストレスは和らぎます。

人とのつながりを保ちましょう

人とのつながりは、元気の源。
LINE、電話、メール、SNS、
オンラインミーティングなど…
こんな時だからこそ、
いつもより声をかけあってみては
いかがでしょうか。

こころの健康を保つ ためのセルフケア



適度な運動を続けましょう。 (アルコールは控えめに)

運動やストレッチなどは心身がスッキリします。
コロナ太りにならないよう、
適度な運動を続けてみましょう。
多量の飲酒は依存症にもつながりますので、
控えめに。

自分ができるストレス対処法を 見つけましょう。 それでもつらい時は相談を。

これまでにしてきたストレス対処法で
上手く行ったことを試してみましょう。
疲れてしまったら、無理せず休みましょう。
心配なことがあれば、1人で抱え込まず、
早めに相談しましょう。
裏面の相談窓口もご活用ください。

最近、ちゃんと眠れていますか？—セルフチェックのすすめ—

最近、「眠れない」「食欲不振」などの不調を感じている方は、以下の項目を参考にセルフチェックをしてみてください。

1. 毎日の生活に充実感がない

2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった

3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

4. 自分が役に立つ人間だと思えない

5. わけもなく疲れたような感じがする



出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いている、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合には、「うつの可能性」があります。このような場合には、かかりつけ医、保健所、精神保健福祉センター、市町村等の相談機関にご相談ください。

気がかりなことがありましたら、お気軽に「精神保健福祉センター」「保健所」「いばらきこころのホットライン」にご相談ください。相談内容の秘密は厳守いたします。身近な医療機関のご案内もしています。

◎精神保健福祉センター 029-243-2870 (平日8:30~17:15)

◎県内保健所 (平日8:30~17:15)

中央保健所	029-241-0100	土浦保健所	029-821-5342
ひたちなか保健所	029-265-5515	つくば保健所	029-851-9287
日立保健所	0294-22-4188	筑西保健所	0296-24-3911
潮来保健所	0299-66-2114	古河保健所	0280-32-3021
竜ヶ崎保健所	0297-62-2161	水戸市保健所	029-243-7315

◎いばらきこころのホットライン (電話相談) *匿名で相談することができます。

029-244-0556 (月~金曜日)

0120-236-556 (土日 フリーダイヤル)

(年末年始、祝祭日を除く 9:00~12:00/13:00~16:00)

< 引用・参考 >

・「メンタルヘルスと COVID-19 日本語版」(WHO)

茨城県精神保健福祉センターホームページにも情報を掲載しています。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/sinsai.html>)

◎茨城県精神保健福祉センター・茨城県自殺対策推進センター (精神保健福祉センター内)