



# 新型コロナウイルス感染症とこころの健康

長引く新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い、様々な生活様式が変化し、心身にストレスを受けやすくなっています。ゆううつやイライラ、意欲低下等が起っていませんか。ストレスをため込まないよう、こころとからだの健康を保つための生活を送りましょう。

## こころとからだの健康を保つ生活を送るために

- 規則正しい生活を送りましょう。
- 十分な睡眠やバランスの取れた食事を心がけ、アルコールやタバコ等の取りすぎには注意しましょう。
- 適度な運動を心がけましょう。
- 家族や友人等信頼できる人と話しをしましょう。
- 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。  
一日の内決まった時間に信頼性の高いところから情報を得るようにしましょう。

参考：新型コロナウイルス感染症に関する情報について（広島市ホームページ）

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/>



## リラックス方法



いつでもできる方法をご紹介します。ぜひ、試してみてください。

- ① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…
- ② 口からゆっくり6秒かけて息を吐きます



- ① 手をグーにしてギュッと握って…
- ② ふっと手の力を抜きます



- ① 肩をギュッと上げて…
- ② ふっと肩の力を抜きます



# ちょっと疲れてきていませんか

～不安やストレスなどを感じておられる方へ～

新型コロナウイルスの蔓延で、生活様式も変わり、手洗い、換気、消毒、密を避けて、マスクは…と、気にかけてばかり…。いつもの自分と違うところはありませんか？



## 気持・考え方

イライラする  
気持ちが落ち込む  
何もやる気が起きない  
考えがまとまらない  
投げやりになる  
そわそわする  
悲観的になる

## からだ

お腹が痛い  
頭が痛い  
眠れない  
疲れやすい  
食欲がない  
肩こり  
だるい

## 行動

自分を責めてしまう・ ついつい飲む量が増えた ケンカが増えた  
食べ過ぎてしまう 衝動買いをしてしまう

気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、不安やつらさが和ぐことがあります。自分なりのストレス解消法を試みてもいつもと違う変調が長く続く場合や、強い反応が出てしまった時などは、お一人だけで抱え込まずに、相談機関や医療機関に相談してみましよう。

## 【新型コロナウイルス感染症に関するところの相談窓口】

広島市精神保健福祉センター（広島市中区富士見町 11-27）

082-245-7731

月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始・8月6日を除く）

\* プライバシーに十分配慮して対応いたします。

\* 匿名での相談も可能です。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について（広島市ホームページ）

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/140558.html>



作成：広島市精神保健福祉センター（R4.7）

このリーフレットは、仙台市精神保健福祉センター、愛知県精神保健福祉センター作成リーフレット、「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するところのケアについて」筑波大学医学医療系災害・地域精神医学講座 筑波大学附属病院 茨城県災害・地域精神医学研究センターを参考に作成しました。