



新型コロナウイルス感染症で

こころの不安を抱えている方へ

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化することで、生活に様々な変化が生じています。

自分の力ではどうにもならない大変な経験をした時、「こころ」や「からだ」に影響が出る場合があります。



こんな不安を抱えていませんか



こころ

感染が怖くて外出できない。そのため、日常生活に支障が出ている。

思いどおりにならないことが多い。死んでしまうかもしれない。

コロナにかかったのは、自分のせいではないかと責めてしまう。

からだ

いろいろなことが不安で、眠れない。

不安をまぎらわせるために、お酒に頼ってしまう。

不安で何度も手洗い・うがいをしてしまう。

「つらい気持ちを誰かに話す」ことで、つらさが和らぐことがあります。



こころの不安を和らげるための方法

- 1 規則正しい生活をしよう たとえば・・・
- 2 自分なりのストレス解消法を見つけよう
- 3 人とのつながりをもとう
- 4 正しい情報をもとに冷静な行動を

香川県人権啓発マスコットキャラクター  
「人権かがやきくん」



それでもこころが辛い時には



「話す」ことは、不安を「離す」はじまり。

あなたが感じている不安を一緒に考え、こころの支えとなることを願う相談窓口（裏面参照）があります。

- ◎ 精神保健福祉相談員（保健師、心理職、精神保健福祉士など）が対応します。
- ◎ 相談内容に応じて、適切な機関を紹介させていただくこともあります。
- ◎ 相談に関する秘密は固く守ります。安心してご相談ください。
- ◎ 必ずしも、ご本人が来られる必要はありません。まずは、心配されている方が、お電話でご連絡ください。