

# 新型コロナウイルスの感染拡大で不安を感じておられる方へ

新型コロナウイルスの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、こころ、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。

## 心とからだの変化



### 1. 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
- あの時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

### 2. からだの変化

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり、腹痛
- 吐き気
- 食欲不振 過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくり返し見る

### 3. 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

裏面には気をつける方法を記載しています。ご参考になさってください！

## どのようなことに気をつければよいの？

### 1. 「心とからだを健康に保つ生活」を

- 十分な睡眠、バランスの良い食事、規則正しい生活を
- メールや電話などで信頼できる友達や家族と話しよう
- 人混みを避けた場所で、散歩や適度な運動をしよう
- アルコールやタバコ等の摂取は控えよう



### 2. 「正しい情報」を、「適切な量」で取り入れよう

- 情報源が明らかな正しい情報と知識を得よう(国や自治体で紹介されている情報を得ることが安全です)
- 情報で不安になる時は、テレビやインターネットを見る時間を減らし情報を取り入れすぎないようにしよう



### 3. デマ・偏見・差別を防ごう

- 感染拡大による不安から「不正確な噂やデマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあるため、情報を発信する時・受け取る時は、ひと呼吸おいて、情報源を確かめるなど正しいものかどうかチェックしよう

### 1. メンタルヘルスに関する相談窓口

<岡山市外にお住まいの方>

岡山県精神保健福祉センター(メンタルセンター岡山)

電話:086-201-0850

日時:月~金(祝日、年末年始を除く) 9:00~16:00

<岡山市にお住まいの方>

岡山市こころの健康センター

電話:086-803-1274(相談専用)

日時:月~金(祝日、年末年始を除く) 9:00~12:00/13:00~16:00



岡山県マスコット ももっち・うらっち

### 2. 新型コロナウイルスに関係した差別やいじめ等の人権侵害を受けた時の窓口

①みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)

電話:0570-003-110

日時:月~金 8:30~17:15

②子どもの人権110番(全国共通無料ダイヤル)

電話:0120-007-110

日時:月~金 8:30~17:15

③外国語人権相談ダイヤル

電話:0570-090911

日時:月~金 9:00~17:00

対応言語:英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語およびタイ語

感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。法務省の人権擁護機関では、不当な偏見、差別、いじめ等にあった方々からの人権相談を受け付けています。