

# こころの健康を保つためにできること

～新型コロナウイルスの流行で不安などを感じていらっしゃる方へ～

慣れない環境や状況の中で長い間過ごしていると、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。

## こころの変化

- 気分が落ち込む
- 物事に集中できない
- イライラする
- 何をしても面白くない
- 不安や緊張感がつづく
- 考えがまとまらない など

## からだの変化

- 疲れやすい
- よく眠れない  
途中で目が覚める
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気や胃痛
- ミスや物忘れが増える など

このような変化は、強いまたは慢性的なストレスを受けたときに多くの方に起こりうる、『**正常な反応**』です。

多くの場合は時間の経過とともに自然に回復していきますが、こころの健康を保つため、以下のことを心がけてみましょう。

- 普段の食事や睡眠、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- 読書や音楽をきくなど、時間を決めてできる日課を作りましょう。また、可能な範囲でストレッチやヨガなど体を動かしてみましょう。
- 電話や SNS を使って家族や友人とのつながりを維持するようにしましょう。
- 情報が多すぎると、より不安が高まることがあります。信頼できる情報を必要なだけ取り入れるようにしましょう。



気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、不安やつらさが和らぐことがあります。身近な方や相談機関に相談してみましょう。

## 『心の健康づくり電話相談』のご案内

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）では、こころのお悩みに関する相談に下記の電話で応じています。お一人で不安な気持ちを抱えず、どうぞお気軽にお電話ください。

札幌こころのセンター 心の健康づくり電話相談

**011-622-0556**（平日 9時～17時）

