



## 新型コロナウイルス感染拡大で不安を感じられている方へ

新型コロナウイルスの感染拡大やそれに伴う影響で、不安や疲れ等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。

### きもちの変化

- 不安、緊張が強い
- イライラ、怒りっぽい
- 涙もろくなる
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

### からだの変化

- 疲れやすい
- 眠れない
- 悪夢をみる
- 食欲不振、過食
- めまい、頭痛、肩こり

### 考えかたの変化

- 考えがまとまらない
- 同じことばかり考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉を言いたくなる
- 悲観的な考えになる

一般的なこころの相談にも応じます。お気軽にご相談下さい。



このような状態は、人によっては数週間続くことがあります。強いまたは慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。

このような反応は自然に回復していくことがほとんどですが、誰かに話したり、相談をしたりすることで不安な気持ちが和らぐこともあります。

## こころの電話相談・SNS相談 窓口

### 電話相談

ホッとサポートふくい

☎0776-26-4400  
(月～金 9:00～17:00)

### SNS 相談

新型コロナウイルス感染症関連

厚生労働省 SNS こころの相談

平	日	土日祝日
18:00～21:30	14:00～21:30	



その他のこころの相談先をお探しの方

支援情報検索サイト <https://shienjoho.go.jp/>

