



新学期が始まりました。新型コロナウイルスの影響で不安を感じ過ごしている人もいないでしょうか。そんなときは、不安を抱え込まず、だれかに話してみてください。

また、思いやりのあるみなさんに改めてお願いします。新型コロナウイルスには誰もが感染する可能性があります。感染した人や症状のある人に思いやりの気持ちを持ち、感染した人たちが早く治るよう励まし、治って戻ってきたときには温かく迎えてほしいと思います。

自分ではどうにもできないような、大変な経験をしたとき、気持ちやからだや考え方に影響が出ることがあります。

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
- あのとき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



からだの変化

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

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
- 皮肉な考え方、悲観的な考え方になる

このような状態が数週間続くことがありますが、大変な経験をした時に、多くの人に起こる正常な反応です。

- ・食事や睡眠など日常生活リズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- ・家族や友人など信頼できる人と話す時間を持ちましょう。
- ・人混みを避けた場所で適度な運動を心がけましょう。



このような状態は多くの場合、自然に回復していきますが、「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。ひとりで抱え込まず、相談してみてください。

相談機関一覧

「新型コロナこころの健康相談電話」(050-3628-5672)

不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごすための方法等について、皆さまと一緒に考えることを目指しています。

こころのほっとチャット(新型コロナ関連)

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、LINE、Twitter、Facebookで相談できます。

新型コロナウイルス感染症を理由とした差別や偏見などでつらい思いをしたら・・・

- 一人でも悩まず、ぜひ話をしてみてください。
- ・24時間子供SOSダイヤル(0120-0-78310)
- ・子どもの人権110番(0120-007-110)
- ・チャイルドライン(0120-99-7777)

相談受付時間など詳しい情報はHPに載っています✿
わからないことがあれば相談室までどうぞ。