



# 新型コロナウイルスと こころの健康

私たちは、新型コロナウイルス感染症の影響により様々な変化や制約を受けて生活しています。

そのような中では誰もが少なからずストレスを抱えており、自分自身のこころや体の変化に気づくことや、家庭や職場、学校等において身近な人のこころのケアを意識することが大切です。

そこで、**こころのケア**について、知っていただきたいことをまとめました。



詳しくは中面へ→

## 【様々なストレス反応】

新型コロナウイルス感染症のほか、災害などの特殊な環境の中でストレスにさらされることで、私たちの体とところに以下のような「ストレス反応」が出てくることがあります。

### ① 体の反応

- ♥ 寝つけない、夜中に目が覚める
- ♥ 食欲がでない、食べ過ぎる
- ♥ 疲れやすい、体がだるい
- ♥ めまい、頭痛、肩こり
- ♥ 腹痛
- ♥ 吐き気
- ♥ 悪夢、同じ夢をみる



### ② 気持ちの反応

- ♥ 不安
- ♥ イライラする
- ♥ おちこむ
- ♥ 何も感じない
- ♥ やる気がでない
- ♥ 孤独を感じる

新型コロナウイルスは目に見えず、明確な治療法が確立されていないため不安や恐れを感じやすく、そのことが差別や偏見につながる可能性があります。



### ③ 行動の反応

- ♥ 落ち着きがない
- ♥ 怒りっぽくなる
- ♥ ひきこもる
- ♥ 場違いな言動をしてしまう
- ♥ 欲求が抑えられない
- ♥ たばこ、お酒の量が増える

### ④ 考え方

- ♥ 集中できない
- ♥ いきなりその時を思い出す
- ♥ 思い出せない、忘れやすい
- ♥ 自分をせめてしまう
- ♥ 悲観的な考え方をする



これらはいつもと違う状況を経験した時に  
**誰にでもある、あたりまえの反応**です。

ただし、その反応の強さや表れ方は人によって異なります。

**ストレス反応の多くは時間の経過とともに、  
自然に治まっています。**

※ただし、ストレス反応が1ヶ月以上続く場合には、最後のページの相談窓口やお近くの医療機関、健康福祉センター、精神保健福祉センターにご相談ください。



## 【ストレス反応に対処するポイント】

私たちが、ストレス反応を起こしている場合に、それが治まるポイントと接し方をご紹介します。

### ストレス反応が治まるポイント

#### ♥ 安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

#### ♥ 気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを信頼できる身近な人に話してみましょう。  
泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いです。  
身近に相談できる人がいない場合は、次のページの相談窓口などにご相談ください。



### ストレス反応がある人への接し方

#### ♥ 安全・安心な環境で気持ちを受け止める

家族や身近にいる人が気持ちを受けとめることが大切です。ただし、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

#### ♥ 叱咤激励は禁物

「弱音を吐くな」「もっとがんばれ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表しにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

#### 必要なら医療機関など専門家に相談を

ひどく混乱した状態になったり、1ヶ月ほど症状(特に不眠と食欲不振)が続く場合は、医療機関や健康福祉センター、精神保健福祉センターなどにご相談ください。

## 【こころの健康を保つためにできること】

私たちがこころの健康を保つためには、できるだけ次のようなことを意識すると良いでしょう。

#### ① 規則正しい生活のリズムを保ちましょう。

- 十分な睡眠をとって、心身の疲れを癒しましょう。
- 夜更かしや朝寝坊に注意しましょう。

#### ② 食事や水分を十分にとり、エネルギーを補充しましょう。

- 1日3回、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 気持ちを落ちつけるためのお酒やたばこの摂取は控えましょう。

#### ③ テレビやインターネットの見過ぎはやめましょう。正しい情報を手に入れましょう。

- テレビやインターネットの多くの情報に触れることで、不安に感じることもあります。  
公式の発表などを基にした「正しい情報」を「適切な量」で取り入れるようにしましょう。

**特にお子さんに対しては、次のようなことを意識していただくと良いでしょう。**

#### ④ お子さんの心配事について確認して、話に耳を傾けることで、安心感を持てるようにしましょう。

- 無理に話を聞き出す必要はありません(むしろそれは逆効果になります)。いつでも何でも話していいんだよという姿勢や環境を示すことで安心感に繋がります。

#### ⑤ お子さんが自分の力で自分を守るように支援しましょう。

- 手洗い、咳エチケット、適度な運動など、自分自身でできることを促すことで、お子さんが物事や自分自身をコントロールしているという感覚を取り戻せるように支援しましょう。



# 私たちのこころを守るために



現在、感染症への対策から、人とのつながりが持ちにくく、身近な人同士で支え合うことが難しい状況が生まれています。一方で、私たちがこころの健康を保つためには、周囲のサポートがとても大切です。それは、感染症に関連する仕事に従事する人や感染した人、接触した人にとっても同様です。

もし、自分や身近な人が偏見や差別の目を向けられたり、いじめられたりしたときには、決してひとりで悩まず、下記の相談窓口や家族や友達、職場の上司や同僚、学校の先生など、信頼できる人に相談してください。

県では以下のような新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口もありますので、お気軽にご相談ください。

## 【こころの相談窓口】

### SNS相談「こころの相談@とちぎ」



新型コロナウイルス感染症の影響によるこころの悩みに関する相談(チャット形式)

毎日15時～22時(受付時間21時まで)

こちらの二次元コードを読み取って、お友達登録してください。→  
(LINEアプリを使用します)



こころのダイヤル こころの悩みに関する電話相談

028-673-8341 (平日9時～17時まで)

## 【生活などに関する相談窓口】



新型コロナウイルス生活相談センター

県民・事業者等に対する一般的な相談窓口(労働、経営などの各種相談窓口の案内)

028-623-2826(平日9時～17時まで)



お住まいの各市町社会福祉協議会

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた生活費に関する相談

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/welfare/chiiikifukushi/zenpan/seikatuhukushishikinntokurei.html>



お住まいの各市町の自立相談支援窓口

生活困窮者自立支援制度に関する相談

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e01/seikatusienn.html>



その他の相談窓口についても、栃木県ホームページ「新型コロナウイルス感染症に関する情報」に掲載されていますので、ご覧ください。

栃木県保健福祉部障害福祉課  
栃木県精神保健福祉センター