

新型コロナ  
に  
負けない

こんな時だからこそ

こころの  
ケアを

「コロナうつ、や「コロナ疲れ、  
という言葉を見たり聞いたりする  
ようになりました。

新型コロナウイルスへの不安  
や、感染拡大防止のための新しい  
生活様式、日々の活動制限などで、  
ストレスを感じている方も少なく  
ないと思います。

このような生活が続くことで、  
大きな不安や恐怖、怒り、悲しみ  
など、気持ちの変化が強く現れる  
ことや、倦怠感や不眠、意欲低下、  
食欲低下または増強などの変化が  
現れることは、誰にでも起こる自  
然な反応と言えます。

多くは自然に回復しますが、日  
ごろからこころのケアを取り入  
れ、健やかな生活を送りましょう。

### こころとからだの健康を保つ生活を送る

- ♣ 親しい人と話すなど、コミュニケーションを取り  
ましょう
- ♣ 睡眠や食事など、これまでと同じ生活を心掛けま  
しょう
- ♣ 運動不足にならないよう、適度な運動を心掛けま  
しょう
- ♣ 自宅でできる趣味を楽しみましょう

### 正しい情報を適切な量で取り入れる

- ♣ 不確かな情報やデマに左右されず、正しい情報を  
取り入れましょう
- ♣ テレビやインターネットを見る時間を控えて、自  
分の処理能力を超える量の情報が入ってくる、い  
わゆる情報過多に注意しましょう

### 周りの人が不安を感じているときは

- ♣ そばに寄り添うなど、安心感を与えましょう
- ♣ 目を見て、普段よりもゆっくり穏やかに話しま  
しょう
- ♣ 子どもの場合は、抱っこなどのスキンシップを増  
やしましょう

### 参 考

厚生労働省（こころの健康を守るために）  
筑波大学医学医療系災害・地域精神医学講座  
（COVID-19に関するこころのケア）

## ささいなことでも相談を

改善が見られない場合や、強いストレスが長く続く場合、「こころ、や  
「からだ、に不調を来すことがあります。ささいなことであっても、身近  
な人やこころの相談窓口にご相談しましょう。

北海道立精神保健福祉センター（札幌市白石区本通 16）

☎ 011-864-7121

午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

※来所相談も可能（予約制）です。

こころの電話相談専用ダイヤル

☎ 0570-064-556

午前9時～午後9時

（土・日曜日、祝日は午前10時から午後4時）

問合先 健康づくり推進課（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎ 25-5540