

新型コロナ流行期におけるこころの健康づくり

コロナストレス 予防・解消のヒント

新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の影響で、感染そのものへの不安に加え、生活の変化から心身にストレスがかかり、多くの人が大なり小なり感じている「コロナ疲れ」。

悪化すると、うつ病などの病気につながる危険があります。日々の暮らしを見直して、ストレスに負けないようにこころとからだの抵抗力を高める健康習慣を実践していきましょう。

自分を大切にする「セルフケア」で、こころの抵抗力をアップ！

気づかないうちにストレスや疲れがたまっています。

コロナ関連の情報で不安になっている人は…

情報の「追っかけ」をやめよう

大量の情報、不安をあおるような情報には要注意。情報から距離を置き、信頼できる情報を入手しましょう。

夜なかなか寝付けない人は…

起床時間を守り、3食を規則正しくとる

生活リズムの乱れは、心身の疲労を招きます。毎朝定刻に起き、朝日を浴びましょう。



人に会う機会が減ったと感じている人は…

人とのつながりを大切にしよう

孤立や孤独は、心身の不調のもととなります。電話で連絡を取り合ったり、テレビ電話を活用して顔を合わせたりしてみませんか。



ネガティブ思考に陥りがちの人は…

趣味や娯楽などで気分転換しよう

「楽しい」「気持ちがいい」と思える時間を増やすことでこころがリラックスします。



不安や悩みで押しつぶされそうなときは…

ためらわず専門家に相談しよう

病気やけがによる緊急時に 119 番通報するように、こころの緊急時にはためらわずに専門家へ助けを求めてください。

人に助けを求めることは、弱さではなく、ストレスの対処法の一つです。

相談窓口はこちら

- 岡崎市こころホットライン 月～金（祝日・年末年始除く）午後 1 時～午後 8 時
TEL 0564-64-7830 無理しないでなやみを電話！
- 岡崎市保健所 健康増進課 月～金（祝日・年末年始除く）午前 9 時～午後 5 時
TEL 0564-23-6715
- よりそいホットライン 毎日 24 時間
（無料）0120-279-338

岡崎市ホームページ
こころ元気ですか？

