

# 不安になっていませんか？

## 新型コロナウイルスとこころのケア ~緊急事態宣言の中で~

感染が拡大する中で、マスクや消毒液が入手困難なことなどによって不安が高まり、こころやからだに変化(反応)が起こりやすくなります。

こうした反応は「誰にでも起こりうる自然な反応」ですが、長引くことで、不調のきっかけになることもあります。

そうしたことを防ぐため、みなさん自身で工夫できそうなことをまとめてみました。

規則正しい  
生活を

信頼できる家族  
や  
友人と  
電話などで  
話しましょう

笑顔、  
あいさつは  
人間関係の  
潤滑油です

笑い  
ユーモア

簡単な体操  
や  
散歩も  
おすすめ

SNSやメール  
なども  
上手に使う

ゲームや  
パソコンは  
ほどほどに

パチンコ、  
スロットは  
3密です。  
この機会にギャンブルをやめて  
みませんか

睡眠

寝酒は、  
眠りが浅くなるので  
やめましょう

食事

- ・摂りすぎに注意しましょう  
お酒やたばこ  
コーヒー、紅茶、エナジードリンクなどの  
カフェイン
- ・食べすぎは、かえって体調を崩します

## お悩み相談

Q1 思うようにならないことでイライラしてしまいます

人は、少しストレスが高まると、イライラしたり怒りっぽくなるそうです。ゆっくりお風呂に入る、音楽を聴く、散歩など家の中でできるストレス発散方法が見つかるといいですね。

Q2 家族や友達がイライラしているのにつられてしまいそうです

けんかになる前に、その場を立ち去ったり、電話を切るなどして大丈夫です。

怒りが爆発しそうなときは..

- ・ 7回「怒らない」と心の中で唱える
- ・ 10秒間、何か部屋にあるものなどを見つめる  
なども試してみてください。

相手が飲酒している場合には、重要な話はやめましょう

Q3 感染者が増える報道などで不安になります

一日に何度も情報を集めないようにすることも大切です

Q4 友人や離れた子供などと会えず、さみしいです

オンラインで、友人同士や離れたご家族と  
会合されている方もいらっしゃるようです

不調が長引く等お困りの際は、精神保健福祉センターや  
管轄の保健所へご相談ください

千葉県精神保健福祉センター 043(263)3893  
(月~金 13:00~18:30)

健康福祉センター名称	管轄市町村	電話番号
習志野健康福祉センター	習志野市、八千代市、鎌ヶ谷市	047(475)5152
市川健康福祉センター	市川市、浦安市	047(377)1102
松戸健康福祉センター	松戸市、流山市、我孫子市	047(361)2138
野田健康福祉センター	野田市	04(7124)8155
印旛健康福祉センター	成田市、富里市、佐倉市、四街道市、八街市、 印西市、白井市、酒々井町、栄町	043(483)1136
香取健康福祉センター	香取市、神崎町、多古町、東庄町	0478(52)9161
海匝健康福祉センター	銚子市、旭市、匝瑳市	0479(72)1281
山武健康福祉センター	東金市、山武市、大網白里市、九十九里町、 芝山町、横芝光町	0475(54)0611
長生健康福祉センター	茂原市、一宮町、睦沢町、白子町、長柄町、 長南町、長生村	0475(22)5167
夷隅健康福祉センター	勝浦市、いすみ市、大多喜町、御宿町	0470(73)0145
安房健康福祉センター	館山市、鴨川市、南房総市、鋸南町	0470(22)4511
君津健康福祉センター	木更津市、君津市、富津市、袖ヶ浦市	0438(22)3744
市原健康福祉センター	市原市	0436(21)6391
船橋市保健所	船橋市	047(409)2859
柏市保健所	柏市	04(7167)1254
千葉市こころの健康センター	千葉市	043(204)1582