コロナこころのケア
ダイヤルとよなか

フリーダイヤル ☎ 0800-200-8740（はなして）

新型コロナウイルス感染症による日常生活への様々な影響で、気分の落ち込みや不安、イライラが続いたり、眠れない、食欲がないなど
こころやからだに不調を感じていませんか？

7月1日より、こころのケア専用の相談ダイヤルを開設しました。

ストレスや悩みを一人で抱え込まず、ご相談ください。お電話をお待ちしております。

匿名可

無料相談

秘密厳守

※感染に関する体調や症状、感染予防についての相談は、「豊中市新型コロナウイルス感染症コールセンター」へご相談ください。
☎０６－６１５１－２６０３

受付

月曜～金曜　11：00～19：00
土曜（予約制）　13：00～16：00
※いずれも年末年始・祝日を除く

対象

豊中市内に在住、在勤の方

土曜の予約方法

上記フリーダイヤルまたは「豊中市電子申込システム」にてお申し込みください。

【申込み締切】
電話・・・希望日の前日（金曜）19時まで
電子申込システム・・・希望日の2日前（木曜）12時まで

電子申込システムはこちらのQRコードから

豊中市保健所 保健予防課 精神保健係

新型コロナウイルス感染症の影響で
不安やストレスなどを感じておられる方へ

新型コロナウイルス感染症による
日常生活への影響が長期化し、不安やストレス
などを感じておられませんか？
ストレス状態が長く続くと、気持ち、からだ、考え方に
さまざまな変化があらわれることがあります。

気持ちの変化

- ◻ 涙もろくなる
- ◻ イライラする
- ◻ 気分の浮き沈みが激しい
- ◻ 「あの時ああしておけば良かった」という自責感
- ◻ 投げやりになる
- ◻ 他人に対して怒りっぽくなる
- ◻ 不安・緊張が高い
- ◻ 誰とも話す気にならない

**気になる変化があるときは、
ご相談ください**

からだの変化

- ◻ 疲れやすい
- ◻ めまい、頭痛、肩こり
- ◻ 吐き気、胃痛
- ◻ 食欲不振や過食
- ◻ 夜眠れない
- ◻ 同じ夢を繰り返して見る

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
- ◻ 記憶力が低下している
- ◻ 皮肉な考え方になる

※この設問は北海道立精神保健福祉センター作成のリーフレットを引用しています。

このような状態は数週間続くことがありますが、大変な経験をした時に、
多くの方に起こる正常な反応です。
このストレス反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを
誰かに話したり相談することで、つらさが和らぐことがあります。
つらい気持ちは一人で抱え込まず、ご相談ください。

コロナこころのケアダイヤルとよなか　フリーダイヤル　☎0800-200-8740