

コロナこころのケア ダイヤルとよなか

フリー
ダイヤル



は な し て
0800-200-8740

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。



※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

匿名可

無料
相談

秘密
厳守

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

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すか？

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



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



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

※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。