

# 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。



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](tel: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

# 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

## 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。