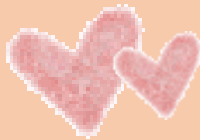


# 新型コロナウイルス感染拡大で 不安を感じておられる方へ

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化することで、不安や疲れなどを感じている方も多いのではないのでしょうか。このようなストレス状態が続くと、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。



このような変化はありませんか？

## 【気持ちの変化】

- ・ 不安や緊張が強い
- ・ イライラ、怒りっぽい
- ・ 涙もろくなる
- ・ 投げやりになる
- ・ 誰とも話す気にならない

## 【からだの変化】

- ・ 疲れやすい
- ・ 眠れない
- ・ めまい、頭痛、肩こり、腹痛
- ・ 食欲不振、過食
- ・ 悪夢をみる

## 【考え方の変化】

- ・ 考えがまとまらない
- ・ 同じことばかり考える
- ・ 記憶力が低下する
- ・ 皮肉、悲観的な考え方になる

話すことで、不安が  
和らぐことがあります。  
お気軽に下記へ  
ご相談ください。



相談窓口

匿名可

## 宇和島市 心の健康相談

- 保健師による電話相談・・・本人又は家族、周りの方からの相談も可。

(受付時間) 9:00~17:00 (平日のみ)

(連絡先)	宇和島市役所	保険健康課	☎	49-7021
	吉田支所	健康推進係	☎	49-7096
	三間支所	健康推進係	☎	49-7103
	津島支所	健康推進係	☎	49-7062



▲市の心の健康相談等

詳細はこちらから

## 愛媛県 こころのホットライン

(受付時間) 9:00~21:00 (土日祝日含む)

(連絡先) フリーダイヤル(無料) ☎ 0120-612-155