

## 新型コロナウイルス対策に 従事されたみなさまへ

みなさまが、新型コロナウイルス感染症の蔓延防止に気をつけながら仕事に従事されているおかげで、多くの方々が助けられています。しかし、通常経験したことのない状況の中で仕事を続けることで、これまでに感じたことのない気持ちの変化や、体の不調を感じることがあります。

このような状況が続くと、こころや身体に不調が現れることがあります。

### 今までにない体調の変化が現れていませんか

- ・ 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれがとれない。
- ・ 気持ちが高ぶりなかなか眠れない、悪夢を見る、途中で目が覚めてしまう。
- ・ 食欲が落ちる、疲れやすい、だるい。
- ・ イライラする、怒りやすくなる、涙が止まらない。
- ・ 活力や集中力が落ちたと感じる。
- ・ 物音などのちょっとした刺激にも過敏に反応してしまう。
- ・ 新型コロナウイルスの対策で体験したことが常に思い出され、離れられない。

多くの場合、これらは自然に回復しますが、回復までに時間がかかってしまうことがあります。

### こころと身体の健康を保つために

- ・ 食事や睡眠が十分とれていますか。  
できるかぎり、いつもの生活を心がけ、生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- ・ 飲酒量や喫煙本数が増えていませんか。  
アルコールは、少量でしたらリラックスできますが、多くなると睡眠の質が低下します。  
お酒やたばこの取り過ぎに注意しましょう。
- ・ 休憩や自分だけの時間を意識して取っていますか。無理をすると集中力が低下します。  
全力で頑張り過ぎないで、しっかりと休憩し、安全を確保しましょう。
- ・ 一緒に仕事をする方の中で不安や悩みを打ち明けられる人はいますか。  
職場の上司や健康管理担当者、信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。

最前線で頑張っているみなさんは弱音を吐くのが苦手だと思いますが、今後も多くの方々が、新型コロナウイルスから守られるよう、みなさんのこころの中に発生したさまざまな感情をそのままにしないで、遠慮せずにご相談ください。

### ご相談窓口

#### ■ 群馬県こころの健康センター

027-263-1156

月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時

こころの健康について相談をお受けしている県の機関です。

