

新型コロナウイルス感染拡大で不安を感じられている方へ

新型コロナウイルスの感染拡大やそれに伴う影響で、不安や疲れ等を感じている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

きもちの変化

- 不安、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
- 悪夢をみる
- 食欲不振、過食
- めまい、頭痛、肩こり

考えかたの変化

- 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
- 皮肉を言いたくなる
- 悲観的な考えになる

このような状態は、人によっては数週間続くことがあります。強いまたは慢性的なストレスを受けた時に『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。

このような反応は自然に回復していくことがほとんどですが、誰かに話したり、相談をしたりすることで不安な気持ちが和らぐこともあります。

新型コロナ感染症に関わらずこころの相談に応じます。お気軽にご相談下さい。



こころの電話相談・SNS相談 窓口

電話相談

ホッとサポートふくい ☎0776-26-4400
(月～金 9:00～17:00)

下記期間は「ホッとサポートふくい」の相談時間を拡充しております。お気軽にご相談ください。

- | | | |
|-----------------------|----------|---------------------|
| ○ 令和4年6月13日(月)～17日(金) | } 【相談時間】 | 9:00 ~ 20:00 |
| ○ 令和4年6月20日(月)～24日(金) | | |

SNS相談

厚生労働省 SNS こころの相談

日・月・火・木・金：17時～22時 水：11時～16時

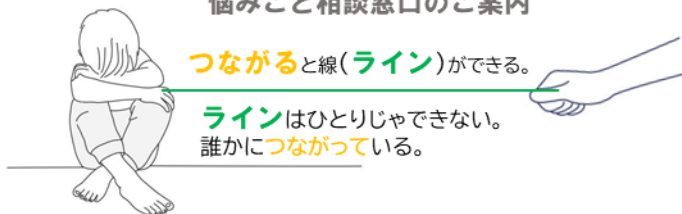


つながる・ライン

悩みごと相談窓口のご案内

つながると線(ライン)ができる。

ラインはひとりじゃできない。
誰かに繋がっている。



AIチャットボットを利用した、悩みごと相談窓口検索サイトができました。お気軽にご利用ください。

▼QRコードを読み取るか、「福井 つながる・ライン」で検索



福井 つながる・ライン

