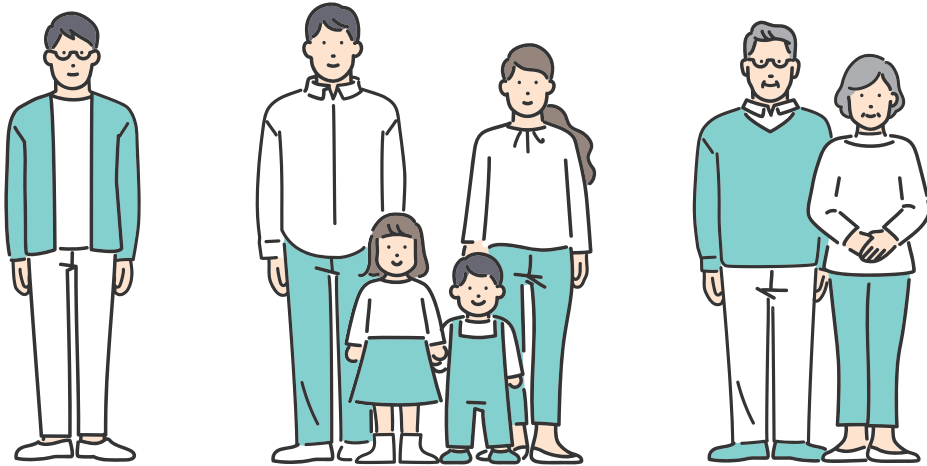


新型コロナウイルス流行中のこころの健康維持について

# 新型コロナウイルスの流行により 不安やストレスを抱えていませんか

\\ お困りのことを教えてください。 //



ちょっとお話を聞いてもらいたい、気になることがあるので専門の方に相談したいことがある、そんなときは気軽に相談窓口にご相談しましょう。

## ■相談窓口の一覧

心の悩みにおける相談窓口一覧(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>



まもろうよ こころ(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



支援情報検索サイト(厚生労働省) <https://shienjoho.go.jp/>



## ■お金、仕事、住居、DV等、生活に関する悩みの相談窓口

全国自立相談支援機関 相談窓口一覧(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000614516.pdf>



新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し生活に困窮する方へ(厚生労働省)

<https://corona-support.mhlw.go.jp/>

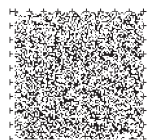


困りごとに対する支援策が探せる 支援情報ナビ(内閣官房)

<https://corona.go.jp/info-navi/>



DV相談+(プラス)(内閣府) <https://soudanplus.jp/>



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



## 調査結果から

手洗いやマスク着用等の予防行動

家族や友人に話をする

運動などで身体を動かす

など

不安やストレスを解消するために何らかの行動をしている人のうち、  
**ストレスを解消できている**人が



# 46.3%



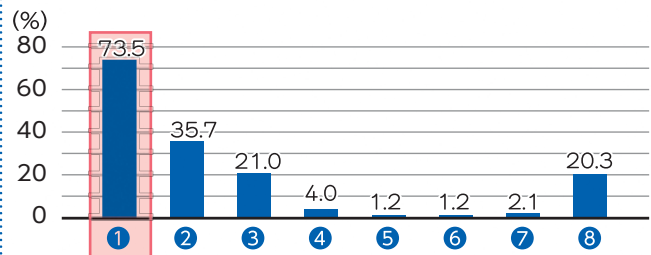
「できている」+「まあできている」  
と回答しています。

## 調査結果グラフ

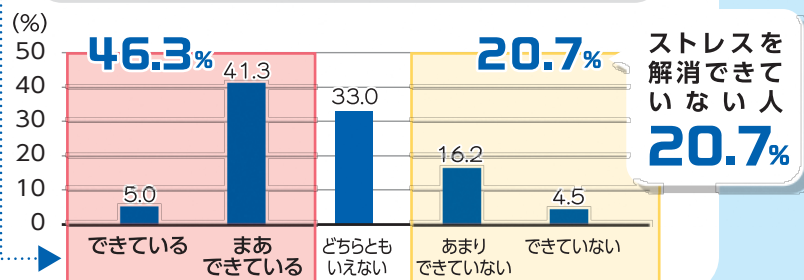
### 不安やストレスを解消するために したこと・していること

- ①手洗いやマスク着用等の予防行動
- ②スマートフォンやインターネットを使って情報を検索
- ③家族や友人に話をする
- ④家族や友人以外の身近な人(会社の上司や学校の先生等)に相談
- ⑤匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談
- ⑥行政の相談窓口を利用
- ⑦医療機関などの専門家に相談
- ⑧運動などで身体を動かす

※複数回答可



これらの解消方法を行った人の約半数が、  
不安やストレスをうまく発散・解消できていると回答。



ストレスを  
解消できて  
いない人  
**20.7%**

## ■その他にも、ストレス解消法として以下のものが挙げられます

運動  
ストレッチ



呼吸法  
ヨガ



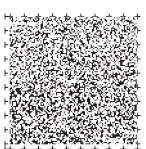
生活リズム  
を整える



友人や  
家族と  
話をする



今の  
気持ちを  
書いてみる



音楽を聴く



笑う ... 等々

