

心と体のサインがでていませんか？

～感染症・災害とメンタルヘルス～

新型コロナウイルス感染症の流行を受け、私たちの生活は、大きな変化を余儀なくされています。また、自然災害も発生し、感染症や災害に関する報道が多く、不安を感じている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。“ニュースを見るのがつらい” “不安で眠れない” “普段と違って、疲れが取れない” など、ご自身の心や体の変化に気づいていますか。これらは、ストレスの反応として、誰にも起こり得る心や体のサインです。

<心と体のサイン（例）>



あなたが、様々なストレスによる心や体の変化を感じていたら、1人で頑張らず、周囲の人や相談機関等に相談しましょう。

もし、あなたの周りに“いつもと違う様子”の方がいたら、「いつもと違うけど、どうしたの」と声をかけ、話を聞いてください。

東京都では、LINE や電話での相談も行っています。あなた自身のこと、周りの人のことも相談ができます。



★東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのホットライン～ 0570-087478

(受付時間 14時～翌朝5時30分・無休)

★LINE 相談 相談ほっとLINE@東京 (受付時間 15時～21時30分)

右記2次元コードを読み取り、LINE アプリ内で友だち登録し利用

★都保健所でも心の相談を行っています。

★相談窓口や悩み別の相談先などについては で



毎年 9 月・3 月は自殺対策強化月間

【この記事に関するお問い合わせ】企画調整課 企画調整担当

