

心の健康を保つために

# 新型コロナウイルスの影響により 不安やストレスを抱えていませんか

## お困りのことをお話してください



ちょっとお話を聞いてもらいたい、不安や心配事を専門の方に相談したい。そんな時は気軽に相談窓口にご相談しましょう。

### ■心の相談窓口

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/>



SNS相談(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html)



### ■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>



生活を支えるための支援のご案内(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622924.pdf>



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/>

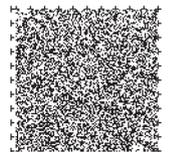


DV相談+(プラス)(内閣府) <https://soudanplus.jp/>



新型コロナの影響を受けた学生等の経済支援(文部科学省)

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/benefit/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/benefit/index.html)



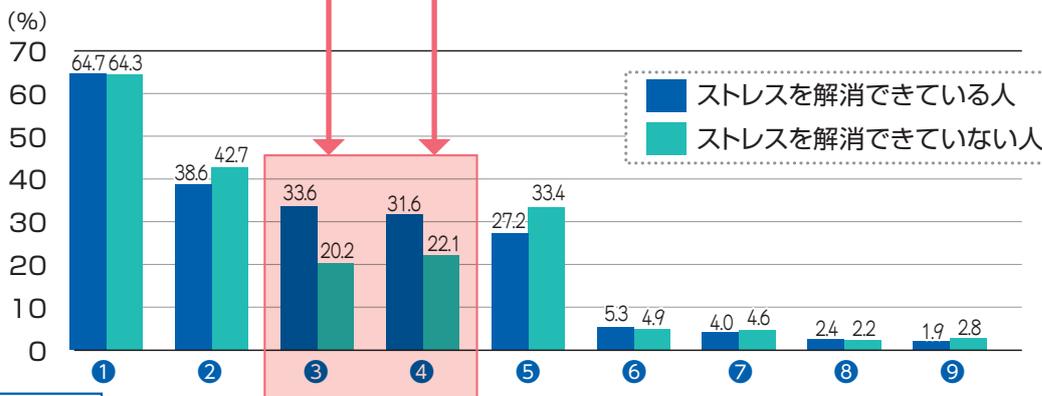
# 調査結果から

不安やストレスをうまく発散・解消できている人では、

運動などで身体を動かす

家族や友人に話をする

という回答が多くありました。



## 調査結果グラフ

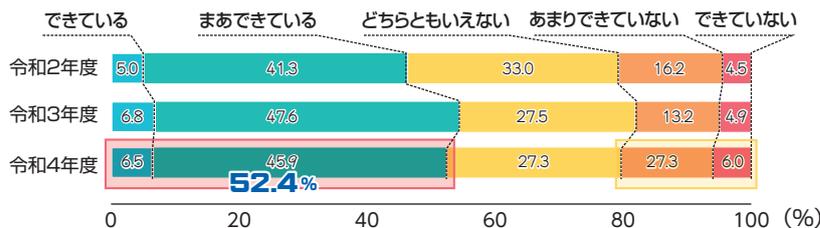
不安やストレスを解消するためにしたこと・していること

- 1 手洗いやマスクの着用、人との距離を取る、できる限り自宅にいるようにするなどの予防行動
  - 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 運動などで身体を動かす
  - 4 家族や友人に話をする
  - 5 ゲームやテレビ、動画配信サービスなどの娯楽をする
  - 6 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
  - 7 医療機関などの専門家に相談
  - 8 匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談
  - 9 行政の相談窓口を利用
- ※複数回答

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、実際にストレスを解消できている人の割合は、半数を超えています。

令和2年度調査 46.3% → 令和3年度調査 54.4% → 令和4年度調査 52.4%

「できている」+「まあできている」と回答しています。



調査結果の詳細は次のリンク先又はQRコードから確認できます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougaisihakushi/kokoro/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisihakushi/kokoro/index.html)



■ストレス解消法は、以下のものが挙げられます。



運動/ストレッチ



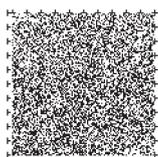
呼吸法/ヨガ



生活リズムを整える



友人や家族と話をする



Uni-Voice



今の気持ちを書いてみる



音楽を聴く



笑う

…等々