

# こころの健康づくりだより ~こころの健康づくり対策協議会より~

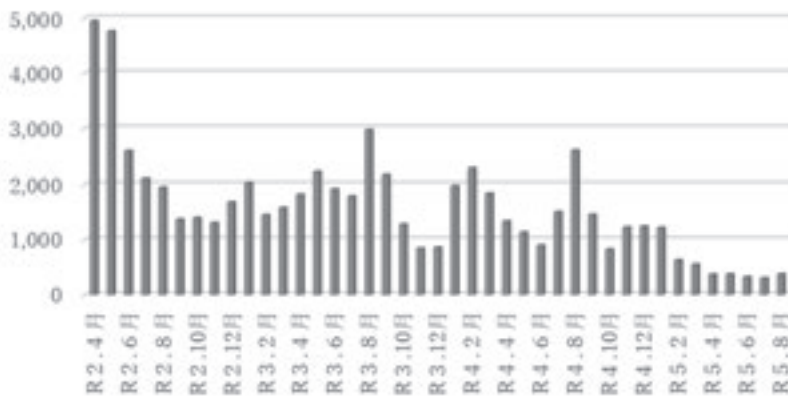
## 「新型コロナウイルス感染症にかかるとこころの健康について」

新型コロナウイルス感染症の法上の位置づけが、令和5年5月8日に「5類」に移行したことに伴い、マスクの着用等の感染症対策は、個人の選択を尊重することになりました。

しかし、その後も依然として新型コロナウイルス感染症は発生しており、心の健康に支障をきたしている方も多い状況です。

次のグラフは、「新型コロナウイルス感染症にかかる心の健康相談」について、令和5年8月に精神保健福祉センターで電話相談を受けた件数及び内容です。

令和2年4月～令和5年8月の件数推移

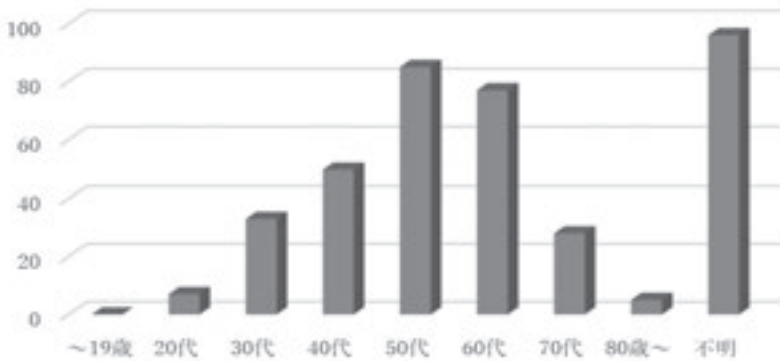


### 【主な相談内容】

- ・マスクをはずすことへの不安
- ・不安で精神症状が悪化、不眠
- ・外出自粛、行動制限等に対するストレス
- ・家族関係、人間関係に関する悩み、不安
- ・ワクチン接種、副反応に対する不安、未接種者に対する差別等への不安
- ・罹患後症状のある回復者の精神状況の悪化
- ・失業や収入減少による生活の不安、悩み
- ・自身が感染したことへの悩み、不安

相談者は女性が6割を占め、年代別の相談件数は、50歳代・60歳代で少なくなっています

令和5年8月 年代別相談件数



令和2年～3年の新型コロナウイルス感染症蔓延当初は、加えて「感染に対する不安」「不安で希死念慮が増大」「不安・ストレスからうつ状態になった」「感染に関連した差別・偏見・誹謗中傷等に対する不安」「失業や収入減少による生活の不安」といった相談もありましたが、それらの相談は減少しています。

10月以降は、新型コロナウイルス感染症治療薬が一部自己負担になるなど、社会情勢が変化する中で、不安に思う内容も変化していきます。そんな時は一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

## 【三重県こころの健康センター（精神保健福祉センター）における新型コロナウイルス感染症に関するこころのケア相談窓口】

相談内容	電話番号	受付時間
三重県こころの健康センター	059-253-7821	月～金 9時～16時（祝日・年末年始を除く）
こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	月～金 10時～16時（祝日・年末年始を除く）
医療従事者の方のこころの相談窓口	059-223-5243	月～金 9時～16時（祝日・年末年始を除く）
自殺予防電話相談	0120-01-7823 059-253-7823	月～金 13時～16時（祝日・年末年始を除く）
自殺予防夜間・休日電話相談	0570-064-556	平日 16時～24時 土日祝日・年末年始 9時～24時