

令和2年5月15日
健康福祉部障害保健福祉課
課長 田村 博
内線：4080
外線：076-225-1427

新型コロナウイルス感染症に係る心のケアの実施について

1. 目的

県では、こころの健康センターにおいて、新型コロナウイルス感染症に係る心のケアを実施しており、その概要が分かるリーフレット（別添参照）を作成・配布し、県民の皆様をはじめとして関係する方への周知を図ります。

2. リーフレットの概要

(1) 種別

- ・医療従事者およびそのご家族の皆様向け
- ・一般県民の皆様向け

(2) 主な内容

- ・心の健康を保つためのポイント等
- ・相談先電話番号

3. ホームページ

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/fukusi/kokoro-home/kokoro/covid-19.html>

医療従事者の皆様へ

医療の最前線で新型コロナウイルスの対応にご尽力いただき、ありがとうございます。
皆様は、慣れない業務・多忙・見通しの立たなさなどによって、これまで経験したことがないストレスの中で日々頑張っていると思います。

また、皆様とご家族の中には、周囲の誤った知識や偏見から、心無い言葉や扱いを受け、辛く苦しい状況下に置かれている方もおいでるかと思えます。

このようなストレス状況が続くと、職種や経験年数を問わず、多くの方に心身の変化や不調（不安、イライラしやすくなる、自責的になる、不眠、食欲不振など）が現れます。これは正常な反応で、決してご自身が仕事ができないとか、弱い人間だということではありません。

心理的な負担が大きい場合やストレス反応が長く続く場合は、信頼できる人や専門相談窓口にご相談しましょう。

【ご自身のこころの健康を保つために】

- ①十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
食事を抜かないようにし、アルコールやタバコの取りすぎには注意しましょう。
- ②電話やSNSなどを通じて、家族や友人とのつながりを保ちましょう。
皆さんがその人たちの健康を心配しているように、彼らもあなたの健康を心配しています。お互いにケアし合いましょう。
- ③悩みや不安を一人で抱え込まずに、家族・友人・同僚・上司等で信頼できる人に話をしましょう。心理的な負担を和らげることができます。
- ④意識して少し体を動かしましょう。また、可能な範囲で趣味や日課の時間を持ちましょう。気持ちを落ち着かせ、リフレッシュすることに役立ちます。
- ⑤工作中やシフトの合間にできる限りの休息を確保しましょう。
- ⑥一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとせず、同僚や上司に助けを求めましょう。
- ⑦これまでうまくいったストレスの対処法を思い出し、試してみましょう。

医療従事者の皆さん
ありがとう！！

私たちは
皆さんを応援して
います！！



◆医療従事者とそのご家族のための、 新型コロナウイルスに関するこころの相談窓口◆

精神科医師、公認心理士、精神保健福祉士、保健師等が相談に応じます。

石川県こころの健康センター

- 相談時間：平日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話番号：076-238-5750

匿名で相談可能です。
相談の秘密は守られます。

※このリーフレットは、大分県こころとからだの相談センター作成リーフレット、日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」、WHO「Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak」、IASC「新型コロナウイルス流行時のこころのケア」を参考に作成しました。
(令和2年4月 石川県こころの健康センター作成)



県民の皆様へ 新型コロナウイルス感染症と「こころのケア」

< 感染流行で生じやすい、さまざまな“こころの問題” >

感染が拡大する状況では、不安やイライラ、恐怖、怒り、うつ、不眠など、心やからだに様々な変化が起こりやすいと考えられています。こうした反応は決して特別なものではなく、「誰にでも起こりうる自然な反応」です。ほとんどの場合は状況が改善することで自然におさまっていきます。

ただ、感染流行や行動制限が続くと、こころに疲れがたまりやすくなりますので、以下のことに気をつけて過ごしましょう。また、こころの不調が続く場合は、無理をせず相談機関や医療機関に相談してください。

< どのようなことに気をつければよいのでしょうか？ >

1. 「こころとからだを健康に保つ生活」を送りましょう

- 十分な睡眠、バランスの良い食事をとって、規則正しい生活をしましょう。
- 家族と話したり、メールや電話などで信頼できる友だちと話しましょう。
- 人混みを避けた場所での散歩や、家庭内での可能な運動を行いましょう。
- 気持ちを落ち着けるためのアルコールやタバコ等の摂取は控えましょう。

2. 「正しい情報」を、「適切な量」で取り入れましょう。

- 情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう。(国や自治体で紹介されている情報を得ることが安全です。)

3. テマ・偏見・差別をふせぐために

- 感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やテマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報を発信する時・受ける時は、ひと呼吸おいて、情報源を確かめるなど正しいものかどうかチェックしてからにしましょう。

< 支援や対策に携わる方へ ~無理はしないでください~ >

多くの支援者の皆様、大変お疲れ様です。

活動にあたっては、こまめに休憩を取り、仲間と支え合い、お互いにおぎらい、孤立しないようにしてください。精神的につらくなったら、上司や信頼できる人に早めに相談しましょう。当センターでも相談を受け付けます。

【相談先】 石川県こころの健康センター

電話番号: 076-238-5750(相談課直通)

相談時間: 平日 午前8時30分~午後5時15分

* このリーフレットは茨城県精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。

【相談窓口一覧】

◆こころの健康やこころの悩みに関する相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
石川県こころの健康センター	076(238)5750	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)
こころの相談ダイヤル	076(237)2700	月～金曜日 9:00～12:00/13:00～16:00 (祝日等除く)
こころの相談室 (石川産業保健総合支援センター内)	076(265)3886	月・火・水・金曜日 13:30～16:30 (祝日等除く) 木曜日 9:00～12:00/13:30～16:30
金沢こころの電話	一般	076(222)7556
	高齢者	076(260)7272
月曜日～水曜日 18:00～21:00 木曜日・金曜日 18:00～23:00 土曜日 15:00～23:00 日曜日 9:00～23:00 祝日・振休 9:00～23:00 (月・火・水曜日は21:00まで)		
南加賀保健福祉センター	0761(22)0796	月～金曜日 8:30～17:45 (祝日等除く)
石川中央保健福祉センター	076(275)2250	月～金曜日 8:30～17:45 (祝日等除く)
能登中部保健福祉センター	0767(53)2482	月～金曜日 8:30～17:45 (祝日等除く)
能登北部保健福祉センター	0768(22)2011	月～金曜日 8:30～17:45 (祝日等除く)
各市町の保健センター		月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)

◆多重債務、消費に関する相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
石川県消費生活支援センター	076(267)6110	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30 (祝日等除く)
法テラス石川(法律相談)	050(3383)5477	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日等除く)
	0570-078374 (おなやみなし)	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00(祝日等除く)
北陸財務局 多重債務相談	076(292)7951	月～金曜日 9:00～12:00/13:00～17:00 (祝日等除く)
NPO法人金沢あすなろ会	076(262)3454	電話相談はいつでも 面接相談の日時は、電話にて要相談
石川県司法書士会	電話相談	076(292)8133
	面接相談	076(291)7070
月～金曜日 10:00～16:00 (祝日等除く)		
金沢弁護士会	【面接相談予約先】 076(221)0242 (金沢弁護士会) ※相談前日までに予約	月～金曜日 13:00～15:30 (祝日等除く) ※有料もしくは、法テラスの援助要件を満たせば無料
小松法律相談センター (小松商工会議所)		木曜日 13:00～15:30 (祝日等除く) ※有料もしくは、法テラスの援助要件を満たせば無料
七尾法律相談センター (七尾パトリア5階)		木曜日 13:30～16:00 (祝日等除く) ※有料もしくは、法テラスの援助要件を満たせば無料
能登法律相談センター (珠洲市産業センター)		第一金曜日 13:30～16:00 (祝日等除く) ※無料
能登法律相談センター (能登町役場)		第四金曜日 13:30～16:00 (祝日等除く) ※無料

◆子ども・女性の相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
24時間子供SOS相談テレホン	076(298)1699	24時間
	0120-0-78310 (フリーダイヤル)	
家庭教育電話相談	076(263)1188	月～土曜日 9:00～13:00 (祝日等除く)
いじめ110番	0120(617)867	24時間
チャイルドライン・いしかわ (18歳以下の子ども専用電話)	0120(99)7777	毎日 16:00～21:00
子どものなやみごと相談(金沢弁護士会) ※弁護士による無料法律電話相談	076(221)0831	木曜日 12:30～16:30 (祝日等除く)
最寄りの児童相談所		月～金曜日 8:30～17:45 金沢市は9:00～17:45 (祝日等除く)
石川県女性相談支援センター(DV相談等)	076(223)8655	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、相談時間等を変更している場合があります。