

# 気付いていますか？ “こころ” と “からだ” のサイン

長期化する新型コロナウイルス感染症は、失業や休業等による就労環境の変化のほか、繰り返す休校等による生活リズムの乱れ等、心身の健康にも大きな影響を与えています。こころや身体に、変化（サイン）を感じていませんか？

## こころと身体のサイン（例）



また、思春期は第二次性徴ホルモン等の影響を受け、精神的に不安定になりやすい時期ですが、新型コロナウイルス感染症による社会の変化が、更に若者のこころの健康に影響を与えています。

思春期・若者の自殺リスクの高まりが懸念される今、ちょっとした変化やこころの不調のサインに気付くことはとても重要です。

## 思春期のこころのサイン（例）

- これまでに関心のあった事柄にも興味を失う
- 成績が急に落ちる
- 集中できなくなる



- 身だしなみを気にしなくなる
- 健康管理や自己管理がおろそかになる
- 不眠、食欲不振、体重減少など様々な身体の不調を訴える

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、話を聞いてあげてください。「あなたを心配している」という気持ちが伝わり、SOSを出しやすくなります。あなた自身のことも、周りの人のことも、1人で抱え込まないことが大切です。変化を感じたら周囲の人や相談機関等に相談しましょう。

東京都では、LINEや電話での相談も行っています。

★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～22時30分・年中無休）

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

★相談窓口や悩み別の相談先などについては

ここナビ 東京都

検索



【この記事に関するお問合せ】 企画調整課 企画調整担当

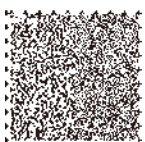
## ご案内

東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所  
武蔵野三鷹地域センター

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内  
電話：042-362-2334（代）FAX：042-360-2144

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号  
電話：0422-54-2209（代）FAX：0422-56-0911



URL

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu/>

登録番号（4）2 令和4年7月発行 編集・発行/東京都多摩府中保健所 印刷/システム印刷株式会社



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
石油系顔料を含まないインキを使用しています。