

作成:アイリス社会保険労務士事務所/社会保険労務士ふじた事務所  
〒520-2145 滋賀県大津市大將軍2丁目3-4  
ガーディアンシャトーⅡ 201号室  
TEL 077-548-8426 FAX 077-548-8427



## もしかして、コロナ鬱かも？ コロナ禍における「メンタルヘルス対策」

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。  
新型コロナウイルスの感染拡大の長期化により、私たちの生活は大きく変わりました。「コロナうつ」という言葉も生まれ、こころの不調を訴える人が増えているのが現状です。そこで、今月はコロナ禍におけるメンタルヘルスについてご紹介します。

### 「コロナうつ」の症状

コロナうつの目安となるうつ病や抑うつ状態の症状には、主に以下のようなものがあります。

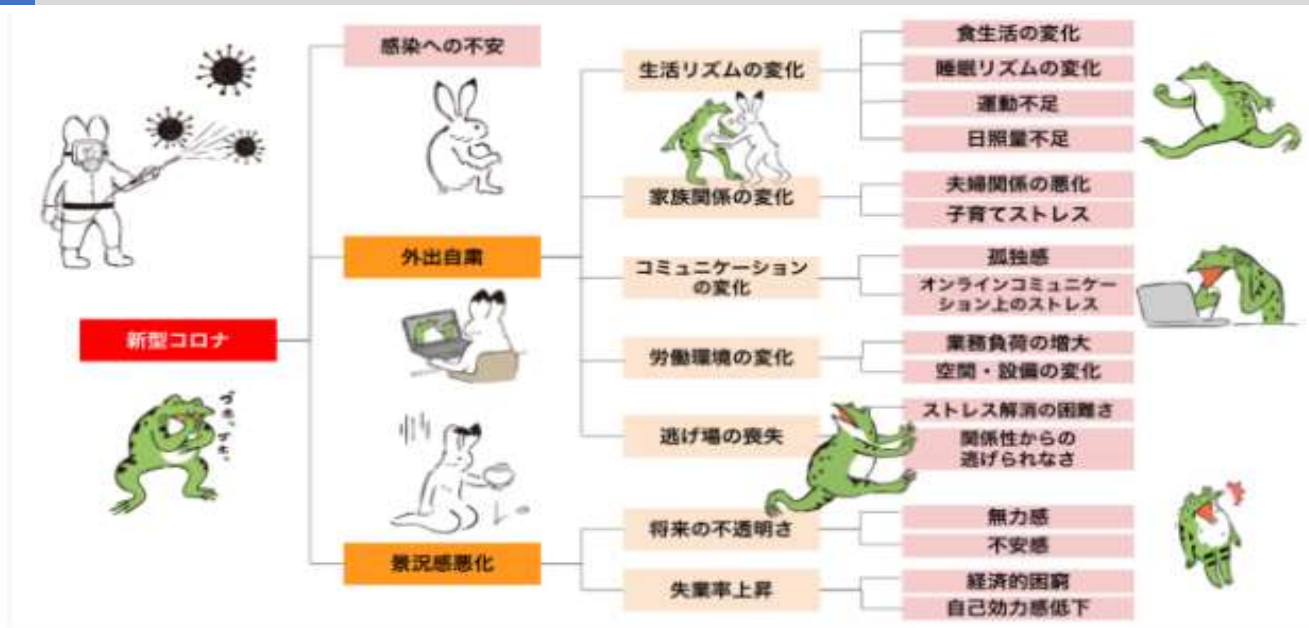
#### 精神症状

- やる気が出ない
- 仕事に行きたくない
- 気分が落ち込みがちだ
- イライラする
- 悲観的になる など

#### 身体症状

- 睡眠障害
- 頭痛
- 下痢 など

### コロナうつに陥る原因



### 「コロナ鬱」対策

以下は簡単なうつ病対策です。会社には「安全配慮義務」があります。労働者の健康維持は生産性の向上にもつながります。助成金制度も活用して、積極的にメンタルヘルス対策を取り入れましょう！



心の健康づくり計画助成金を  
推進します

