2019 年コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的流行（パンデミック）は、世界規模で不安や抑うつを悪化させており、とりわけ精神疾患や慢性疾患を抱える人々の間で顕著である。しかし、パンデミック収束後もこれらの精神的健康への影響がどの程度持続しているのかは十分に明らかになっていない。本研究では、日本の心療内科クリニックを初めて受診した初診患者を対象に、COVID-19 パンデミック前・流行中・流行後のメンタルヘルスの変化を調査した。2023 年 5 月 8 日に施行された日本の感染症法に基づく「5 類」への移行を、ポストパンデミック時代の始まりを示す基準（ポストパンデミック期の開始点）として設定した。一般的な精神的健康状態、状態不安および特性不安、抑うつ症状の評価には、それぞれ 30 項目版精神健康調査票（GHQ-30）、状態・特性不安検査（STAI）、米国精神保健研究所抑うつ尺度（CES-D）を用いた。対象者をパンデミック前群（n = 87）、パンデミック中群（n = 322）、ポストパンデミック群（1 年未満：n = 75、1〜2 年：n = 68）に分類し、各調査期間におけるメンタルヘルスの結果をマン・ホイットニーの U 検定を用いて比較した。合計 552 名の対象者が調査に回答した（男性 237 名、女性 315 名、平均年齢：44.57 ± 19.56 歳）。パンデミック後 1 年以内においては、GHQ の総平均スコア、睡眠障害、不安と不全感、および CES-D 平均スコアがパンデミック前群と比較して有意に高値を示した（GHQ 総スコア：16.32 vs 13.57, P = .015；睡眠障害：3.70 vs 2.65, P < .001；不安と不全感：3.14 vs 2.35, P = .016；CES-D：26.53 vs 21.39, P = .005）。また、睡眠障害のスコアはパンデミック中と比較してもパンデミック後 1 年以内の方が有意に高かったが（3.70 vs 3.19, P = .015）、パンデミック後 1〜2 年の群では 1 年未満の群と比べて有意に低下していた（2.65 vs 3.70, P = .022）。これらの知見は、不安、抑うつ、および睡眠障害の症状がポストパンデミック初期においても持続していたものの、時間の経過とともに徐々に改善したことを示唆している。特に睡眠障害は最も持続しやすいメンタルヘルスの問題の一つとして残存しており、COVID-19 パンデミック後においても心身症患者の精神的健康に継続的な注意を払うことの重要性が浮き彫りとなった。