

# こころの健康を保つために

回覧

こんな気持ちありませんか・・・

自分の体調や仕事について心配だ



世界中に感染が広がり

これらのような  
こころの反応が生じるのは  
とても自然なことです

なんだか最近イライラする。



集まりがなくなって  
さみしい・・・



学校も将来も  
どうなるんだろう。



周りの人が感染して  
いたらどうしよう。

あなた自身を十分いたわり  
こころの健康を保ちましょう。



自由に遊べないなんて！  
コロナめ！



## やってみましょう こころをいたわるポイント



体調を落ち着いて確認しましょう。  
熱をはかったり、体調を記録するなど  
客観的に判断しましょう。



睡眠・起床のペースを崩さないように  
しっかり食事をとり、できるだけ体を動かし、  
十分な休養をとるように心がけましょう



感情をありのままに受け止めましょう。  
あなたの心の状態はどうか、  
あなた自身と対話する時間をもちましょう。



楽しくリラックスできる活動を  
お気に入りの本を読んだり音楽を聴いたり  
ストレッチもおすすめです。



ささいなことでも笑顔を大切に  
笑顔や小声でくすっと笑うだけでも  
不安感やイライラが和らぎます。



家族や友人とのつながりを大事に  
直接会うことはできなくても、電話やメール、  
手紙などで連絡を取り合しましょう。



感染症に関する情報を読み続け  
ない感染症についての情報に触れすぎると  
必要以上に不安な気持ちを引き起こすかも  
しれません。



希望を持ち続けましょう  
最悪の事態をずっと考え続けることは避け、  
ふだんの生活にあふれている幸せに目をむけ、  
大切にしましょう。

## こころの悩みにおける相談窓口（裏面に掲載）

私生活の悩みや仕事の不安で眠れない、生きづらさを感じるなど  
さまざまな悩みについて相談したいとき、お気軽にご相談ください。

**感情を隠したり抑えこんだりせず、だれかにあなたの思いを伝えましょう。**



# こころの悩みにおける相談窓口一覧



令和2年12月1日現在

## 新型コロナウイルス感染症による 心の悩みについて相談したいとき



SNS

### 新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談

受付時間 月・火・水・木・金・日 17時～22時30分（22時まで受付）

URL <https://lifelinksns.net/>



SNS

### こころのほっとチャット【新型コロナ関連】

受付時間 12時～16時(16時まで受付)

URL <https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>



LINE



twitter



Facebook



電話

### 新型コロナウイルス感染症関連 心の電話相談

受付時間 18時～21時30分

電話番号 0120-556-338

## 心の健康について相談したいとき



電話

### 飛騨市こころの健康相談

精神科医師や精神保健福祉士等がこころの悩みや問題を抱えている方のご相談を受けつけます。日程は古川町保健センターにお問い合わせください。

電話番号 0577-73-2948



電話



SNS

### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト【こころの耳】

職場のメンタルヘルスに関する情報提供をしています。また産業カウンセラー等が、メール・電話・SNSにより、メンタルヘルス不調、過重労働により体調を崩したといった健康相談を受けつけます

URL <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

## 生きづらさを感じるなどの さまざまな悩みについて相談したいとき



電話



SNS

### よりそいホットライン

どんな人のどんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。

相談例 暮らしの悩みごと、DV・性暴力の相談をしたい方、外国語による相談をしたい方 等

電話番号 0120-279-338

URL <https://www.since2011.net/yorisoi/>



電話



SNS

### SNSなどによる相談

LINE, Twitter, FacebookなどのSNSや電話を通じて、年齢や性別を問わず、「生きづらさを感じる」などのお悩みの相談を受けつけます。

URL

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_info.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html)

