

こころの健康づくりだより

～こころの健康づくり対策協議会より～

感染症流行期に、こころの健康を保つために

世界中で、新型コロナウイルス感染の拡大が続いています。このような状況の中で、初めての隔離や自宅待機を経験し、大変な思いをしている方も少なくありません。また、連日のニュースで不安な気持ちを抱かれている方もいるのではないかと思います。

いつもと違う環境の中で、こころの健康を保つためのポイントをご紹介します。

- 活動的であるように心掛けましょう。書きものをしたり、ゲームをしたり、クロスワードや数独パズルをしたり、頭を使うゲームを考案したりするのも良いでしょう。
- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、電話やメールを使って連絡を取ったり、ビデオ通話をしたりすると良いでしょう。
- 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると良いでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。笑顔や、小声でくすくす笑うだけでも、不安感やイライラ感を和らげることができます。
- 自分自身の体調を客観的に、落ち着いて評価しましょう。
- 通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょう。十分に食事を摂り、できるだけ運動するよう心掛けましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行することで自分自身をコントロールできている感覚を得ることができます。
- できることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心掛けましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのも良いでしょう。

精神保健福祉相談について

身近なところで精神科医の専門の相談が受けられる機会を設けるため、桑名保健所にて、精神保健福祉相談を実施しています（要予約）。お気軽にご利用ください。（予約先：0594-24-3620）

日にち	時間	場所	相談医師
5/27（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎 （桑名保健所）	北勢病院 山田嘉昭院長又は森豊和副院長
6/24（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎 （桑名保健所）	多度あやめ病院 平田春夫院長
7/22（水）	13時30分～15時30分	いなべ市役所 保健センター棟	北勢病院 山田嘉昭院長又は森豊和副院長

【生活（生活上の困りごと、権利擁護、生活資金等）に関する相談】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
企業経営・金融の相談	三重県商工会議所連合会	059-227-1666	9時～17時
	三重県商工会連合会	059-225-3161	8時30分～17時15分
消費生活に関する相談	三重県消費生活センター	059-228-2212	9時～12時 13時～16時（月～金）
	消費者ホットライン	188	お住いの市町消費生活相談窓口等につながります。また土・日・祝日は国民生活センターにつながります。（年末年始を除く）

※次回は、法律に関することの相談窓口をご紹介します。