

気づいていますか？心のサイン

コロナ禍の影響で、心や身体に不調を感じていませんか？以前とは違う生活リズムになったことや、これまでできていたことが制限されていること等が要因かもしれません。

身体も心も健康で、自分らしい生活を送りましょう。

📎つぎのようなサインはありませんか？

心のサイン

- 不安や緊張が強い
- 怒りっぽい
- 涙もろくなった
- 自分を責める
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 誰とも話す気にならない など



身体のサイン

- 食欲不振または過食
- 疲れやすい
- 吐き気、腹痛
- 眠れない
- めまい、肩こり、頭痛
- 悪夢や同じ夢を繰り返し見る など



上記のようなことがみられたら、「頑張りすぎ」のサインかもしれません。「誰かに気持ちを話す」ことや「相談する」ことによって気持ちが和らぐことがあります。一人で抱え込まずに早めに相談してみましょう。

📎今日からできる心の健康づくり

- ① 心の健康を保つには身体の健康を保つことも大切です
栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう
- ② 自分なりのリラックス方法を身につけましょう
- ③ 新型コロナウイルス感染症に関する多くの情報があふれています。過度な心配はせず、マスクを着用するなど、できることから始めましょう



📎相談窓口のご案内

海田町と広島県が開設している相談窓口をご紹介します。

一人で抱え込まず、気軽にご相談ください。

海田町こころの相談室

日時：令和2年 11/18（水）

12/18（金）

時間：13時15分～/14時15分～

場所：保健センター

お申し込み先：保健センター

☎823-4418

※精神科医師が相談に応じます

広島県こころの悩み相談【コロナ関連】

電話相談

電話：080-1577-4774

日時：平日9時～12時/13時～17時

※広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）スタッフが対応します。（匿名での相談可）

SNS相談

LINEアカウント名

：広島県こころの悩み相談【コロナ関連】

日時：平日17時～21時、

土・日・祝日13時～21時

※公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。

●お問合せ●

海田町保健センター （082）823-4418