

見逃さないで！こころの

SOS

こんなきもちになることはありませんか？

必要とされて
いるのかな

誰も助けて
くれない

やるべき
ことがあるのに
動けない

家族に迷惑
をかけて
申し訳ない



理由もなく
涙が出る

つらい状態がつづいたら、それはあなたの「こころのSOS」かもしれません

コロナ禍における こころの健康

長く続く新型コロナウイルス感染症に対する恐怖や不安感、生活様式の変化によって、ストレスを感じていませんか？強いストレスを受け続けると、眠れない、食欲がなくなる、つらい気分になるといったことが現れやすくなります。

新型コロナウイルス感染症に関する情報により、不安感が強くなる時は、その情報に触れる時間を短くしたり、好きな音楽を聴く、人に話を聴いてもらうなどのストレス対処方法で、こころの負担を和らげましょう。

**話をすること、言葉にすることは解決の第一歩です
あなたの悩みを受け止めてくれる相談窓口があります**

厚生労働省のホームページでは、SNSやメール、電話相談など
様々な相談先を紹介しており、自分に合った相談方法を探することができます。
裏面の相談窓一覧もご覧ください。



SNS相談もあります

厚生労働省HP

津市

令和5年3月1日号広報同時配布

