

けんこう たも  
～こころの健康を保つために～



ふあん すこ きもち らく  
○不安やストレスについて、少しでも気持ちを楽しめるために

りゆうこう つづ なか わたし ちやうきかん ふあん  
流行が続いている中、私たちは長期間、不安にさらされています。その中でつらさを感じたり、怒りがこみ上げてきたりするのはごく自然なことです。市や厚生労働省のホームページなどで信頼できる情報を入手し、適切な行動が取るようにしましょう。

かんせん ふあん しやうらい ふあん さまざま ふあん あたま  
感染の不安、将来の不安など様々な不安が頭をよぎることは自然なことです。

こんなん じやうきやう じぶん きもち つま つか あ じぶん あ  
困難な状況で自分の気持ちとうまく付き合っていくために、自分に合ったリラクゼーション法を取り入れましょう。信頼している人とつながりましょう。自分のこれまでの経験の中で気持ちを楽しめるのに役立つことを活用しましょう。

しんしん けんこう  
○心身の健康のために

てきど うんどう じゆうぶん すいみん しょくじ きそくただ せいかつ こころ  
適度な運動、十分な睡眠やバランスのよい食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

じゆうぶん すいみん からだ のう やす はっさん めんえきりよく  
十分な睡眠をとることは、身体や脳を休め、ストレスを発散させるだけでなく、免疫力のアップにもつながります。

たばこやお酒などに頼り過ぎないようにしましょう。耐えられないと感じたら、医療機関を受診することや、最寄りの区役所地域みまもり支援センターに相談すること、こころの電話相談を利用することもできます。



けんこうそうだんとういつ だ い や る  
※こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 (おこなおう まもろうよ こころ)

(平日 9時から21時まで 【令和3年1月11日より、21時から22時まで国の夜間対応窓口につながります】)

※いのちのホットライン@かながわ[LINER相談]

(月曜日～金曜日・日曜日の17時から22時まで(受付は21時30分まで))



かんせんよぼう わたし  
○感染予防で私たちにできること

てあら せき  
○「手洗い」や「咳エチケット」 など

かんせん たか ばめん さ  
○感染リスクが高まる5つの場面を避けること

- ①「飲酒を伴う懇親会等」
- ②「大人数や長時間におよぶ飲食」
- ③「マスクなしでの会話」
- ④「狭い空間での共同生活」
- ⑤「居場所の切り替わり」



ひと おうえん  
○がんばっている人たちを応援しましょう

かんせん かいふく ひと こえ かいふく ささ ひと こえ きやうかん ひと こえ みみ かたむ  
感染から回復した人の声、回復を支えた人の声、それに共感した人などの声に耳を傾けましょう。

かんせん ひとひと ちりやう いるやうじゆうしや しえん ひとひと きゆうきゆうたい かんしゃ つた  
感染した人々の治療にあたる医療従事者、支援にあたる人々、救急隊などに感謝を伝えましょう。

※「からだ」と「こころ」のリラックスもご覧ください。

参考 WHO : COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスと心理社会的影響に関する検討事項ガイダンス 2020年3月18日 改訂版

日本赤十字社 : 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~

内閣官房「新型コロナウイルス感染症対策」 <https://corona.go.jp/proposal/>

改訂 2021.1 川崎市健康福祉局精神保健福祉センター

