コロナで心が疲れていませんか？

内閣府のインターネット調査によると、７割以上が「コロナ疲れを感じている」と回答しました。
長引く新型コロナウイルス感染拡大で生活にさまざまな影響が生じ、先の見えない不安、ストレスを感じている人が増えています。感染対策をしながら自分なりのストレス対処法を見つけ、心の健康を保ちましょう。

次のような症状はありませんか

- ▶疲れがとれない
- ▶眠れない
- ▶頭痛・腹痛・体の痛み
- ▶肩こり
- ▶めまい
- ▶不安心配・イライラ
- ▶落ち着かない
- ▶落ち込む
- ▶緊張感
- ▶１人でいるのが怖い
- ▶集中できない
- ▶意欲が出ない など

【子どもに現れる症状】

- ▶イライラして暴れる、暴力的になる
- ▶眠れない
- ▶好きなことに興味を示さなくなる
- ▶食欲がなくなる
- ▶腹痛や立ちくらみなど不調が起きる など

体調面や心理面の不調は、誰にでも起こり得る自然な反応です。しかし、こころの不調は自分では気付きにくいため、「少し疲れているだけ」などと見過ごされてしまうと、うつ病などのこころの病気に進んでしまうことがあります。市では、心の健康相談や思春期個別相談を行っています。まずは、相談してください。

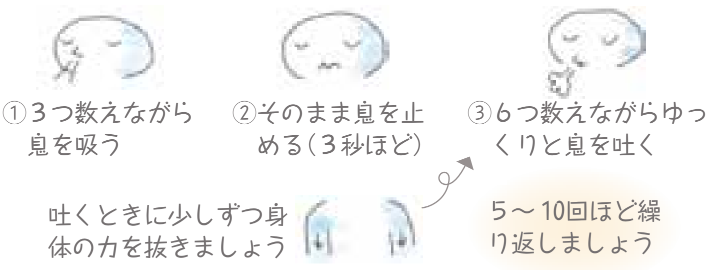
相談先

保険健康課または
各支所健康推進係

自分でできるストレス対処法

- ▶質の良い睡眠をとりましょう
- ▶正確な情報を得る、でも見過ぎない
- ▶自分に優しくしましょう
- ▶困ったときは、誰かに相談しましょう

動揺したときや不安なときに落ち着く方法



(出典:国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター堀越勝、新明一星「感情教育CBTプログラム:こころのアラームのメンテナンス」)

身近な人のこころの不調に気付いたとき

こころの応急手当５原則

1　声をかけ、心配していることを伝えましょう
2　決めつけず、批判せずに話を聴きましょう
3　安心につながる情報を提供しましょう
4　専門家のサポートを受けるよう勧めましょう
5　自分でできる対処法を勧めましょう

子どもへの関わり方のポイント

- ▶子どもの変化に気付いたら、声をかけましょう
- ▶辛さや不安が吐き出せるよう話を聴きましょう
- ▶我慢だけでなく、できる範囲での運動や好きなことをさせましょう

話を聞いてほしくても子どもから言い出せない場合もあります。不調のサインを見逃さず大人がサポートしていきましょう。

問 保険健康課成人保健係☎24－1111内線2184 FAX 24－1124

宇和島大賞

大会などで日本一もしくは、これに相当する成績をおさめた人、ならびに広く市民に希望や感動を与えた人を顕彰し、市の活性化につなげるために行っています（年齢は受賞時）。

大 賞

三浦小学校 防災キッズ ファイブスター
▶第17回小学生のぼうさい探検隊マップコンクール 防災担当大臣賞：受賞

城南中学校 地域学校協働本部
▶令和２年度「地域学校協働活動」推進に係る文部科学大臣表彰：受賞

和霊公民館
▶第73回優良公民館表彰：受賞

城南中学校
▶令和３年度「みどりの日」自然環境功労者 環境大臣表彰：受賞

エール賞

加納 秋桜 さん（15歳）
▶灯台絵画コンテスト2020：金賞

楠本 かのん さん（11歳）
▶第16回環境フォト・コンテスト「わたしのまちの〇と×」小学生部門：優秀賞

高光小学校
▶第16回環境フォト・コンテスト「わたしのまちの〇と×」学校団体部門：優良賞

堀尾 珠里花 さん（21歳）
▶大学ビブリオバトル・オンライン大会2020 準グランドチャンプ本：受賞

水野 裕之 さん（29歳）
▶第18回オーライ！ニッポン大賞 オーライ！ニッポンライフスタイル賞：受賞