

くもるココロも いつかハシ



千葉県精神保健福祉センター

会食、旅行、遊びなど・・・
我慢していることはたくさんありますよね。
我慢するココロは知らないうちにストレスとなり、
気持ちをくらくします。
ストレスを解消して、ココロにハシをよびませんか。

呼吸

長時間のマスク着用で、身体や脳は酸素不足となりやすく、頭痛や肩こり、不安やイライラなどの症状が出やすくなります。
意識して深い呼吸を行い、酸素をたっぷり身体に取り入れましょう。

活動

行動は気持ちに変化をもたらします。自粛や制限で憂うつになりがちな気持ちも、活動することで前向きな気持ちになるでしょう。
楽しさや達成感が感じられる活動を増やしましょう。

運動

身体を動かすことは、身体と心の健康のためになります。
身体活動には、運動だけではなく家事や通学、散歩も含まれます。
今より10分多く身体を動かすことを目指しましょう。

睡眠

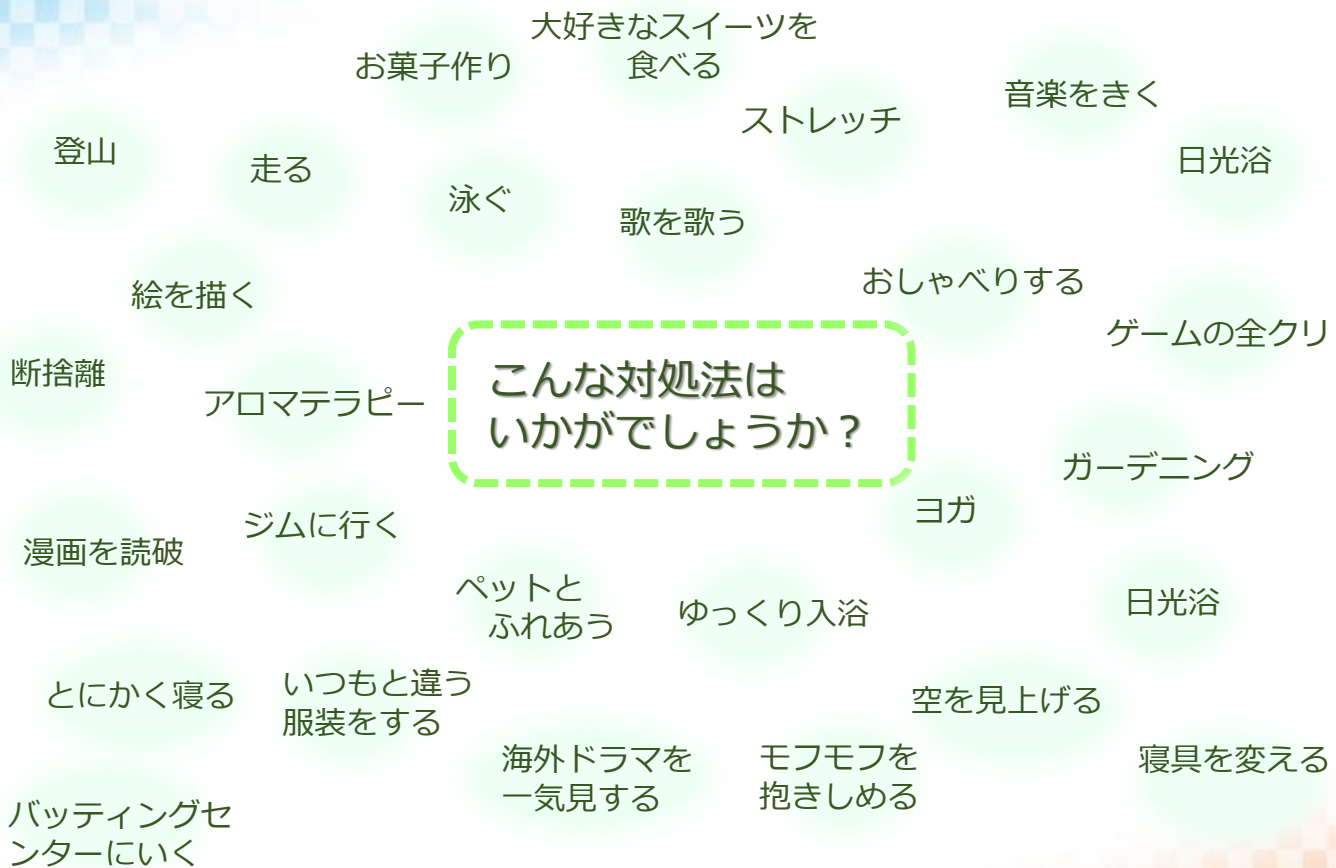
より良い睡眠環境を意識して作りましょう。
良い眠りを妨げるもの
・就寝前のテレビやスマホ
・飲酒
・カフェインの摂りすぎ
・不規則な生活習慣

ストレス対処法

～たくさんやってみましょう～



心の健康を保つために、
ストレス対処法はたくさんあると良いと言われています。
できそうな対処法を数多く用意して、
その時の体調や状況に合ったストレス対処を取り入れましょう。



新型コロナウイルス感染症や心の健康全般に関して
不安や悩みがある際には、下記でご相談できます。

千葉県精神保健福祉センター 心の電話相談

043 (263) 3893

(月～金：9時から18時30分)

※千葉市在住の方は、千葉市こころの健康センター
043 (204) 1582：月～金、9時から17時