

# コロナ疲れしてませんか？

新型コロナウイルス感染拡大により、普段の生活が送れない日々が続いたことで、今までに経験したことのないストレスを感じている方も少なくないと思います。そこで、新しい生活様式が求められる中、こころの健康を保つためのコツを紹介します。

## こころの健康づくりのための対処法

### 1 生活のリズムやペースを保つ

規則正しい生活や、軽い運動など、いつも習慣にしていることをして、自分らしい生活を心がけましょう。



### 2 趣味や楽しみの時間を持つ

読書、音楽を聴く、料理、庭の手入れ、散歩、体操など楽しいことに時間を使いましょう。



### 3 安心できる相手といろいろな形でつながる

電話で話をしたり、メールやSNSで連絡をとりましょう。実際に会えなくても、人とのつながりを実感できることでお互いの存在が支えになります。



### 4 情報を取り入れすぎないように注意する

新型コロナウイルスに関する情報やニュースを見すぎてしまうと、不安な気持ちになってしまうかもしれません。情報から離れる時間を持ちましょう。

### 5 こころの健康状態を確認する

メンタルチェックシステム「こころの体温計」をお試しください！  
疲れから回復するヒントが見つかるかもしれません。



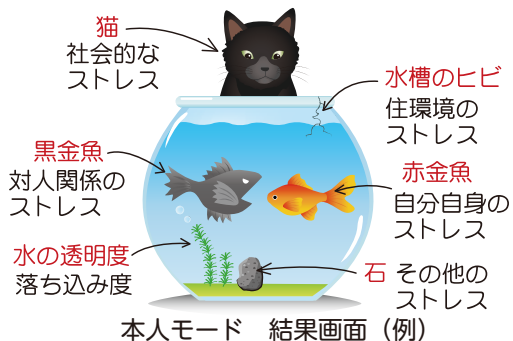
## こころの体温計



松戸市 こころの体温計 検索

<https://fishbowlindex.jp/matsudo/>

こころの健康状態をイラストで表示



携帯・スマホはこちらから ▶



睡眠障害チェックも  
おすすめ

あなたは、よく眠れていますか？  
良い睡眠で、こころもからだも健康に。



○各種相談窓口をご案内しています。

※こころの体温計 ご利用にあたって  
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。



松戸市 健康推進課

中央保健福祉センター 047-366-7489  
小金保健福祉センター 047-346-5601  
常盤平保健福祉センター 047-384-1333