



はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行が続いている中、私たちは長期間ストレスにさらされています。そのような中で、不安やつらい気持ち、怒りがこみ上げてきたりするのはごく自然なことです。中には、仕事や家を失った、ご自身が感染して周囲から中傷された、大切な人を亡くしたなど、耐え難いような経験をされた方もいらっしゃると思います。心からお見舞い申し上げます。

さて、私たちがさまざまな生活上の困難に立ち向かうためには、こころとからだの「エネルギー」が必要です。今回は、ストレスと上手に付き合い、こころとからだの「エネルギー」の維持・回復に役立つ取り組みについてご紹介します。

まずは、ストレス反応をチェック

過度なストレスを感じると、心理面・身体面・行動面にストレス反応が生じます（表1）。

ストレス反応の生じ方や時期、継続する期間は人によって異なります。まずは、ご自身のストレス反応に気付くことから始めましょう。

表 1	
反応の種類	主なストレス反応の例
心理面	活力の低下・イライラ・不安・気分の落ち込み・興味や関心の低下
身体面	頭痛・肩こり・腰痛・胃痛・動悸や息切れ・食欲低下・便秘や下痢・不眠
行動面	飲酒や喫煙量の増加・怒りっぽくなる・拒食や過食・仕事上のミス増加

心身の健康のために

ストレスと上手に付き合い、こころとからだのエネルギーを回復することに役立つ方法の例をお示しします。ご自身に役立つ方法をいくつか見つけておき、日ごろから積極的に生活に取り入れ、頑張っている自分自身を優しくねぎらい、ケアをしていきましょう。

- 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。
- 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らないようにしましょう。
- 情報を得ることはとても大切ですが、不安が高まったときは、意識的に少し目を離してリフレッシュする時間を作ってみましょう。また、市や厚生労働省のホームページなど、信頼できるところから情報を取り入れましょう。

- 電話やメールなどで、友人や家族、信頼している人とのつながりを大切にしましょう。
- 自分のこれまでの経験の中で、気持ちを楽にするのに役立ったことを活用しましょう。

つらい状況が続くときは

耐えられないと感じたり、日常生活に支障が生じてしまう場合などは、医療機関の受診を検討したり、最寄りの相談窓口への相談をお勧めします。

こころの健康などに関する市の主な相談窓口	
※相談の秘密は守られます	
問い合わせ先・電話番号	受け付け日時
こころのホットライン ☎042-769-9819	毎日 午後5時～10時 (受け付けは午後9時30分まで・ 年末年始を除く)
緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8811	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～正午、午後1時～5時
中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-9806	
南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7715	
津久井保健福祉課 ☎042-780-1412	

相模原市ホームページ

新型コロナウイルス感染症に関するこころのケア

「ウィズコロナ ココロとからだの整え方」を掲載しています。

「リブちゃんネル（相模原市自殺対策ホームページ）」

「自分のために」の項目でも、「セルフケア」をご紹介します。



相模原市自殺対策キャラクター「リブちゃん」

（相模原市精神保健福祉センター）



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日				
土曜日				
休日				

…電話受付時間

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所☎042-756-1501**へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**