

3月は自殺対策強化月間です

# こころが不安定になっていませんか？

～ 新型コロナウイルス感染症とこころの健康 ～

**問合せ先** 長寿健康課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)

新型コロナウイルス感染症の拡大により、当たり前だと思っていた生活スタイルは一変しました。今まで経験しなかった不安や焦りを感じるなど、心身の不調を訴える人が増えています。環境変化は、大きなストレス要因となります。コロナ禍におけるこころの不調は、“異常”に対する“正常”な反応です。新たな生活様式の中でも、規則正しい生活を心掛けましょう。そして、心身の不調を感じたら、無理をせずに早めに専門の医療機関を受診しましょう。

## ♡ 規則正しい生活で、こころの安定を



【参考】三重県自殺対策推進センター

## ♡ 「こころの体温計」でストレスチェック!

市では、ストレス度や落ち込み度をチェックできる「こころの体温計」を導入しています。このサービスには、「本人モード」、「家族モード」、「赤ちゃんママモード」、「アルコールチェック」、「ストレス対処法タイプテスト」の5つのモードがあります。気になるモードでチェックして、早めのこころのケアを心掛けましょう。

### 【利用方法】

パソコンまたはスマートフォン・携帯電話から利用できます。スマートフォン・携帯電話は、右の二次元コードから利用できます(外部サイトへアクセスします)。

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2015010900170/>



こころの体温計

### 結果画面の一例

ねこ、金魚、水槽の環境などが「こころの状態」によって変化します。

- ねこ 社会的なストレス
- 赤金魚 自分自身のストレス
- 黒金魚 対人関係のストレス
- 水槽のヒビ 住環境のストレス など



※このチェックは、医学的診断をするものではありません。 ※「こころの体温計」は無料で利用できますが、サイト接続時に通信料がかかります。

## ♡ ひとりで抱え込まず相談を

つらいときは、ひとりで抱え込まず、身近な人や医療機関などの専門の相談員にご相談ください。

### 専門相談の窓口

※一部のみ紹介。相談者が多い時はつながらない場合もありますので、しばらく時間を置いてお掛け直してください。

- 三重県こころの健康センター ☎059-253-7821

【受付時間】 午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

- 自殺予防 電話相談 ☎0120-01-7823(三重県内のみ) ☎059-253-7823

【受付時間】 午後1時～4時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

- 自殺予防夜間・休日電話相談 ☎0570-064-556(三重県内のみ)

【受付時間】 月～金曜日 午後4時～深夜0時 / 土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～深夜0時

そのほかの相談窓口について、三重県こころの健康センターホームページで紹介しています。

三重県こころの健康センター

検索

URL

[https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/75544031917\\_00001.htm](https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/75544031917_00001.htm)

