

うべ コロナニュース

だいごう
第5号

はつこうねんがっぴ
発行年月日:
れいわねんがつにち
令和2年5月22日
はつこう
発行:
うべしほけん
宇部市保健センター

やまぐちけん きんきゅうじたいせんげん かいじょ
山口県の緊急事態宣言は解除 しかし…

しんがた かんせんかくだい ふあん くわ がいしゅつじしゅく きゅうこう
新型コロナウイルス感染拡大への不安に加えて、外出自粛や休校などで、

おも がいしゅつ つづ けいざいめん ふあん
思うように外出できないことが続いたり、経済面などの不安が

あることで、こころへの負担が大きくなっています。



つか ふちょう ようちゅうい 「コロナ疲れ」うつ こころの不調に要注意

さいきん じょうたい
最近こんな状態はありませんか？

しょくよく
食欲がない



ねむ
眠れない



きぶん おこ
気分の落ち込み



イライラする



からだ ふちょう
体の不調



つか ふあん やわ たいしよほう しょうかい
疲れや不安を和らげるためのストレス対処法を6つ、ご紹介します。



ストレス
たいしよほう
対処法①

しんらい ひと はな きも らく
★信頼している人と話して 気持ちを楽に

とも かぞく れんらく
友だちや家族に連絡をとりましょう。

えんぼう でんわ はな
遠方なら、メールや電話で、話しましょう。



ストレス
たいしよほう
対処法②

ふだん せいかつ くず
★普段の生活パターンを 崩さない

けんこうてき せいかつしゅうかん こころ じかん しょくじ すいみん
健康的な生活習慣を心がけましょう。いつもの時間に食事や睡眠をとり、

からだを動かしましょう。可能な限り、社会とのつながりも持ちましょう。



★ストレス対処法③～⑥は次ページ(裏面)へ ⇒

ストレス
たいしょうほう
対処法③

せいかく はんだん やくだ じょうほう あつ
★正確な判断に 役立つ情報を集めよう

じじつ かくにん てきせつ よぼうさく と
事実を確認しましょう。適切な予防策が取れるように、
し くに しんらい じょうほう かくにん
市や国などからの信頼できる情報を確認しましょう。

うべし
宇部市ホームページ



ストレス
たいしょうほう
対処法④

ふあん ほうどう み き じかん へ
★不安をあおる報道を見たり聞いたりする時間を減らす

ふあん ほうどう み き じかん
不安をあおるような報道を、見たり聞いたりする時間を
へ
減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。



ストレス
たいしょうほう
対処法⑤

さけ たよ
★おとなは お酒やたばこに頼りすぎない



きも おつ さけ たよ
気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒に頼らないようにしましょう。

た かん いりょうきかん そうだん
耐えられないと感じたら、医療機関で相談しましょう。

ストレス
たいしょうほう
対処法⑥

たいへん とき たの じかん つく
★大変な時こそ 楽しい時間を作って リフレッシュしよう

じぶん きも つ あ たの じかん
自分の気持ちとうまく付き合っていくために、あなたが楽しめることを、時間をつくって
やってみましょう。疲れたところを軽くしたり、大変さを乗り越えるパワーにつながります。

そうだん ひと そうだん ほうほう そうだん
相談しやすい人へ、相談しやすい方法で、まずは相談しましょう



＊こころの相談

うべし ぼけん
宇部市保健センター

TEL : 0836-31-1777

FAX: 0836-35-6533

げつよう きんよう
月曜～金曜

じ ぶん じ ぶん
8時30分～17時15分

(※祝日・年末年始を除く)

＊誰にも話せず

ひとりで困っているとき

やまぐち でんわ
山口いのちの電話

TEL : 0836-22-4343

ねんじゅうむきゅう
年中無休

じ ぶん じ ぶん
16時30分～22時30分

LINE・チャット相談

LINE相談
生きづらびっと



こころの
ほっとチャット
～つながる、よりそう
やわらぐ～



10代20代の
女の子専用



LINE

＊こころの救急電話相談

(精神科受診など早急な対応に関する相談)

やまぐちけんせいしんかきゅうきゅうじょうほう
山口県精神科救急情報センター

TEL : 0836-58-4455

24時間