

心理の立場から

今、心の健康を保つ努力を！



## 今は誰でも 怒り、不安、恐れなどの ネガティブな気持ちがあっても当然！

ただ、その気持ちが大きくなってしまうと **外** **内** **止** と望ましくないことにつながってしまいます。

ネガティブな気持ちを大きくしないために意識してほしいことは、

- ・ 敵はウィルスであり、誰も悪くない
- ・ 食事、睡眠はしっかりとる
- ・ 情報は選択する
- ・ 安心できる人とLINEやメール、電話でつながる
- ・ 今できる楽しみをもつ、好きなことをする時間をもつ
- ・ しんどい時は専門家に助けを求める（SNS相談、電話相談）

自分も他者も、みんな  
頑張っている！

- ・ 厚生労働省のHP「SNS相談 厚生労働省」で検索すると SNS を使った相談窓口がわかります。
- ・ 埼玉県の SNS 相談は、まだ開設されていません。電話相談になります。

「こころの相談 埼玉県」で検索してみてください。