

コロナ疲れしていませんか？

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で、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。



3 安心できる相手と色々な形でつながる

電話で話をしたり、メールやSNSで連絡を取りましょう。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。



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。



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



栗山町 こころの体温計

検索

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

こころの健康状態をイラストで表示

本人モード ストレス度・落ち込み度が分かります。



ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

携帯・スマホはこちらから



結果画面(例)



サポートが必要な
結果画面参考例



問題のない
結果画面例

家族モード

赤ちゃんママモード

アルコールチェックモード

※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。

➡ 相談窓口は裏面をご覧ください。

<発行> 栗山町住民保健課 健康推進グループ 電話:0123-73-2256(直通)



こころの健康相談窓口

一人で悩まずに
お気軽にご相談ください



令和5年1月現在

相談窓口	電話番号・URL	時間
●死にたい気持ち		
こころの電話相談統一ダイヤル (北海道立精神保健福祉センター)	0570-064-556	平日 9:00~21:00 土・日・祝 10:00~16:00
北海道いのちの電話	011-231-4343	24 時間
いのちの電話 ※メール相談もできます	0570-783-556	毎日 10:00~22:00
	0120-783-556	毎日 16:00~21:00 毎月 10 日 8:00~翌日 8:00
よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間
チャイルドライン ※18 歳までの子どもがかける電話です。 チャットでも相談できます。	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク ※SNS で相談できます	LINE@yorisoi-chat	月・火・木・金・日 17:00~22:30 (22:00 まで受付)
	Twitter@yorisoichat	水 11:00~16:30(16:00 まで受付)
●こころの健康について		
町 住民保健課 健康推進グループ	0123-73-2256	平日 8:30~17:15
岩見沢保健所 こころの健康相談	0126-20-0122	平日 9:00~17:00
●子育て・児童虐待・いじめについて		
町 子育て支援センター	0123-72-1280	平日 8:30~17:15
町 福祉課 福祉・子育てグループ	0123-73-2222	平日 8:30~17:15
子ども相談支援センター(北海道教育委員会)	0120-3882-56	24 時間
岩見沢児童相談所	0126-22-1119	平日 8:45~17:30 虐待等緊急の場合はいつでも
児童相談所虐待対応ダイヤル ※一部の IP 電話からはつながりません	189 (無料)	24 時間
町 教育委員会(相談窓口)	0123-72-1112	平日 8:30~17:15
いじめ相談電話(空知教育局)	0126-22-3912	平日 8:45~17:30
子ども電話相談(光が丘子ども家庭支援センター)	0126-22-4486	24 時間
●配偶者やパートナーからの暴力について		
北海道立女性相談援助センター	011-666-9955	平日 9:00~17:00
●高齢者の介護・虐待について		
町 地域包括支援センター	0123-73-2255	平日 8:30~17:15
北海道高齢者虐待防止・相談支援センター	011-281-0928	平日 9:00~17:00
●経済問題・多重債務について		
南空知法律相談センター	0126-33-8373	平日 10:00~16:00 (12:00~13:00 を除く)
ハロー弁護士相談 (15 分)	011-281-8686	平日 10:00~16:00
法テラス札幌	050-3383-5555	平日 9:00~16:00 (12:00~13:00 を除く)