

## コロナ禍でのこころの健康維持

新型コロナウイルスが流行し外出自粛生活が始まって2年目となり生活の変化に伴いストレスの多い日々をお過ごししかと思います。ストレスが身体にもたらす影響を身をもって実感されている方も多いのではないのでしょうか。

みなさんはストレス解消のためにどのような行動をされていますか？自分に合ったストレス解消法でストレスを適度に発散できればいいですね。

心配事や悩み事のある方は気軽に各種相談窓口にご相談してみてもいいかがでしょうか。相談する事で気分が楽になり、良いアドバイスをもらえるかもしれません。

新型コロナウイルス流行中のこころの健康維持について

# 新型コロナウイルスの流行により 不安やストレスを抱えていませんか

\\ お困りのことを教えてください。 //



ちょっとお話を聞いてもらいたい、気になることがあるので専門の方に相談したいことがある、そんなときは気軽に相談窓口にご相談しましょう。

## ■ 相談窓口の一覧

心の悩みにおける相談窓口一覧(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>



まもろうよ こころ(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



支援情報検索サイト(厚生労働省) <https://shienjoho.go.jp/>



## ■ お金、仕事、住居、DV等、生活に関する悩みの相談窓口

全国自立相談支援機関 相談窓口一覧(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000614516.pdf>



新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し生活に困窮する方へ(厚生労働省)

<https://corona-support.mhlw.go.jp/>



困りごとに対する支援策が探せる 支援情報ナビ(内閣官房)

<https://corona.go.jp/info-navi/>



DV相談+(プラス) (内閣府) <https://soudanplus.jp/>

