

新型コロナウイルス感染症の影響により、不安な気持ちを抱えていませんか？

市では、市民の健康寿命の延伸を目指し、スマイルエイジング(スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくこと)を進めています。スマイルエイジングの「知守^{しるまも}」分野では、こころの健康を守るため、身近な悩みを抱えた人に気づき、孤立させず適切な支援につなぐため、体制作りに取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、不安な気持ちを抱えていませんか？

楽しみにしていたイベントの中止、外出への配慮など日常生活の制限が続き、気持ちが落ち込み、眠れない

収束の見通しがたたないことで、大きなストレスを感じ、「外出するのが怖い」と閉じこもり生活になる

家で家族と過ごす時間が増え、家族関係にストレスを感じる



「こころの不調」を感じたら、下記の相談窓口までお気軽にご相談ください。

不安な気持ちを一人で抱えず、誰かに話すことで気持ちの整理が付き、こころが軽くなることもあります。

	対 象	連絡先	相談受付時間
相談窓口	全 般	健康増進課 ☎ 71-1814	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	妊産婦 乳幼児	子育て世代包括支援センター・ココシエ ☎ 82-2526	月・火・木・金・土・日曜日 8:30～17:15 (第1日曜日のみ開館) (祝日、年末年始を除く)
	高齢者	地域包括支援センター(高齢福祉課内) ☎ 82-1149	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

※こころの健康を保つために、日ごろからできる対処法や他の相談窓口についての情報提供も行っています。

新型コロナウイルス感染症に関する人権相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者やその家族、医療関係者、渡航歴のある人や外国人などに対する不当な差別、偏見、いじめ、SNS等における誹謗中傷等は行わないようにしましょう。公的機関などが発信する正しい情報をもとに、一人ひとりが人権意識をもって、冷静に判断しましょう。
 関市民活動推進課 (☎ 82-1137)

一人で悩まず、まずは相談しましょう

- みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110
- 子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110
- 外国語人権相談ダイヤル ☎ 0570-090-911

※法務省人権擁護局ホームページから、インターネットによる相談もできます。
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

