

心が“新型コロナ疲れ”に負けないために

新型コロナウイルスの影響を受け、自粛生活など普段とは違う環境にストレスを感じていませんか？ 思っている以上に、心や体が疲れているかもしれません。

(参考)厚生労働省ホームページ

健康推進課 (☎0848-24-1962)



心の健康をチェックしてみよう

新型コロナの影響を受けて、当てはまる項目にチェック☑してください。

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ニュースによって気持ちが落ち込む | <input type="checkbox"/> 自分も感染するかもと不安 |
| <input type="checkbox"/> よくイライラして、怒りっぽくなった | <input type="checkbox"/> 物事に集中できない |
| <input type="checkbox"/> 休んでも疲れが取れない | <input type="checkbox"/> わけもなく涙がでる |



▲「尾道市こころの体温計」でもストレス度や落ち込み度がチェックできます。ネット検索かアプリでチェック！

チェック☑が多い人ほど、“新型コロナ疲れ”が心配です。



心の健康を保つために

自分の心身を整える

- *1日の予定を決める
 - 食事、睡眠、適度に運動等のスケジュール
- *リラックス方法を見つける
 - 体操、ヨガ、読書、音楽を聴く 等
- *考え方や行動を意識して変えていく
 - 「～するべき」などの決めつけをなくす
 - 相手の言動を悪く深読みしない
 - 予定通りではない時は、臨機応変に対応
 - 相手の良い所に注目する 等



人との関わり方を工夫

- *オンライン通信・電話・メール・手紙などを活用
 - 電話やメールではお互い表情が見えず、反応が分かりづらいので“前向きに・わかりやすい”言葉で伝えるように心掛ける
- *メディアを上手に活用
 - 1日に時間や回数を決めて、視聴する
 - 不安・苦痛を感じる場合、いったん観る・聞く・読む等をやめる
- *噂を鵜呑みにしない
 - 厚生労働省・広島県・尾道市等から情報を集める



心の“新型コロナ疲れ”ひとりで抱え込まないでください

つらさ、しんどさを抱えている人、心の不調を感じている人は、一人で悩まないで、相談してください。

電話での相談

■尾道市こころの電話相談

受付時間 平日14:00～16:00 電話 健康推進課 (☎0848-24-1962)、御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)
※「こころの電話相談です」とご連絡ください。

■広島県こころのなやみ相談【コロナ関連】

開設期間 令和3年3月31日(水)まで 電話 (☎080-1577-4774) 平日9:00～12:00/13:00～17:00
※精神保健に関するスタッフが対応。匿名可、予約不要。

LINEでの相談

■広島県こころの悩み相談【コロナ関連】 公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。

受付時間 平日 17:00～21:00、土・日・祝日 13:00～21:00

☎ 広島県健康対策課 (☎082-513-3069)



地域おこし協力隊

おおし かず や
大橋 和也

(東京都出身)

令和2年5月より、御調町で活動中。



御調町に新たに 地域おこし協力隊が着任しました

地域おこし協力隊とは、都市部からの人材を受け入れ、地域協力活動を行いながら定住・定着を図ることで、地域の活性化を目指す制度です。

尾道市でも、地域おこし協力隊が、地域の人たちと一緒に地域資源を活かした活動や魅力発信を行っています。

今回は、5月から御調町で活動を始めた大橋和也隊員を紹介します。

はじめまして、大橋和也です

5月1日付けで御調町の地域おこし協力隊として着任しました。

前職は茨城県の農業学校の職員として野菜栽培を担当し、長ネギ、トマト、小松菜等の大規模栽培や6次産業化を目的としたサツマイモ栽培をしていました。6次産業とは、農林水産業の1次産業、農産加工の2次産業、流通・販売を担う3次産業とが連携した取り組みで、私は干芋の製造やサツマイモの加工・販売にも関わっていました。



親しみやすい雰囲気魅かれて 協力隊員に応募

以前にも、尾道へは何度か観光で訪れたことがあります。昨年初めて御調町を訪れ、「みつぎいきいきマラソン」に参加し、沿道からの応援を受け、自然や景色も楽しみながら気持ちよく走ることができました。

いきいきマラソンで、最後まで参加されている地域の皆さんの姿を見て、健康的で親しみやすい雰囲気を感しました。また、農業が盛んな地域であることから前職での経験も活かせると思い、御調町の地域おこし協力隊への応募を決めました。

御調町に住み始めて数カ月ですが、実際に住民となってみて、お米や干柿等も昔から作られていて、積極的に食品加工をされる方々がいらっしゃったり、道の駅「クロスロードみつぎ」での物産や野菜市があったりと、農業や食の世界がとても魅力的な地域だと日々感じています。

これからは海外での農業経験を活かした チャレンジを

現在は地域の農業生産者や食品加工に取り組む方々のもとで、御調町のことを学んでいます。まだまだ判らない事も多く、今後も地域の方々に教わりながら、活動していきたいと思っています。

また、活動地域の農業を学びつつ、JICA (ジャイカ) 青年海外協力隊の野菜栽培隊員として赴任したブータン王国での経験やアメリカ合衆国のカリフォルニア州にあるオーガニック・ファームでの経験を還元出来る活動につなげていきたいです。そして、地域の人々と食べ物と触れ合いながら楽しんで活動していきたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

☎ 御調支所まちおこし課 (☎0848-76-2922)