

働く人の**こころ**と**いのち**を守るために

新型コロナウイルス感染症は都民生活に大きな影響を及ぼしており、働く人のメンタルヘルスへの影響が懸念されています。働く人の健康の維持促進のために、セルフケアの手法や相談窓口をご紹介しますので、社内周知等にお役立てください。

こころの不調を確認してみましょう

最近のあなたのご様子について、以下にあてはまるものはありますか。

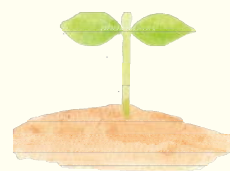
- ひどく気分が沈み込んで、^{ゆううつ}憂鬱になっている
- 生活が楽しめなくなっている
- 眠れなかったり、食欲が落ちたりして、生活リズムが乱れている
- つらくて死にたいという気持ちになる

ひとつでもあてはまるものがあり、ひどくつらくなったり、日常生活に支障をきたしたりしている場合は、一人で悩まないで、裏面に記載の相談窓口等に相談してみてください。

こころのセルフケアをしましょう

気分転換の方法は人それぞれですが、以下の方法はいかがでしょう。

- 散歩等で体を動かす
- 楽しかった活動や、やりがいを感じた活動を、またやってみる
- 部屋を掃除する
- 植物を育てる
- 親しい人と、さりげない会話をする
- 思い切って明るい服を着たり、わざと笑顔をつくったりしてみる
- ぼんやり空を眺めたり、ゆっくり風呂に入ったり...あえて何もしない
- ストレスの原因の解決に取り組んでみる



相談窓口のご紹介

つらいときは・・・迷わず相談してください

こころの不安や悩みなど

生きているのがつらい

こころの健康

☎ 電話で相談

☎ LINEで相談

お住まいの
地域の保健所・
保健センター

東京都立
精神保健
福祉センター



※電話でご相談いただけます。

東京都自殺相談ダイヤル
☎0570-087478
毎日14時～翌5時30分

※無料電話やかけ放題プランの対象外です。

相談ほっとLINE@東京
「生きるのがつらいと感じたら・・・」
メニューから
毎日15時～21時30分



この他にも、様々なお悩みや困りごとに関する相談窓口があります。
最新の情報はホームページをご覧ください。

～こころの健康づくりのために～

- 厚生労働省HP「こころの耳」では、職場のメンタルヘルス対策や、従業員のセルフケア等にまつわる様々な情報を提供しています。
➔ <https://kokoro.mhlw.go.jp/> [こころの耳] で検索
- 内閣官房HPに、こころのストレス度のセルフチェックサイトが掲載されています。
従業員の健康状態の把握にお役立てください。
➔ <https://corona.go.jp/selfcheck/> [支援情報ナビ 内閣官房] で検索

こころといのちの講演会 [オンライン開催] 「こころの不安を和らげるヒント」

認知行動療法の考え方を通じて、不安な気持ちやストレスと上手に付き合っていくための方法をご紹介しますので、ぜひご視聴ください。

日 時 | 令和3年3月12日 (金) 16時～18時
実施方法 | 無料 オンライン配信
対 象 | 都内在住・在学・在勤の方
講 師 | 大野 裕 氏 [一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長]
杉本 脩子 氏 [特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター代表]
申込方法 | 令和3年3月5日 (金) 17時までに、メールでお申込みください。➔
申込先 S0000289@section.metro.tokyo.jp
件 名 こころといのちの講演会 *本文に氏名と連絡先を記載ください。



自殺対策強化月間の取組「自殺防止！東京キャンペーン」について、ホームページに掲載しています。➔



東京都福祉保健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310 登録番号 (2) 281

