

ふ だんの く らしを し あわせに

上野毛地区通信



世田谷区社協キャラクター
ココロン

今号は…

1. あなたの地域の情報をメールで配信！
「メールマガジンの登録の方法について」
2. 臨床心理士が教える
「自粛ストレスと上手につきあうポイント」



簡単!

3ステップ! メールマガジン登録方法

ステップ1

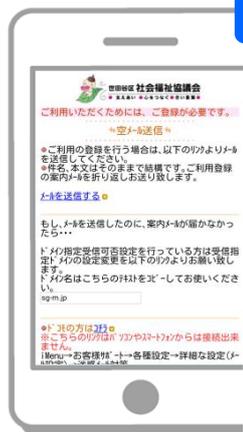


左のQRコードを読みこみ、
表示された画面から
「メールを送信する」を
クリックし空メールを
送信します。
自動で仮登録完了の
メールが返信されます。

QR
コード

読みこめない場合は
「t-se-shakyo@sg-m.jp」
へ空メールを送信してください。

ステップ2



返信メールに記載のURLをクリック!
表示された画面から「メール配信に
同意する」をクリック!

ステップ3

登録する地区をチェックして
「次の画面に進む」をクリック!
名前（ニックネーム可）を入力し
興味のあるカテゴリをチェックし
「次の画面に進む」をクリック!
「入力内容を登録する」をクリック
したら登録完了です!

登録
完了!

上野毛地区では、心と身体の健康を保つことを目的に地区通信を発行しております。
この地区通信は住民の方や、関係機関・団体の皆さまと共に“コロナに負けない”を合言葉に取り組んで
いきたいと考えております。あなたの楽しく健康で過ごす方法は何か?ぜひ教えてください!

【連絡先】 社会福祉協議会 上野毛地区事務局 (担当 坂田・松本)

電話 070-3946-9799 FAX 03-6733-7984

メール m_matsumoto@setagayashakyo.or.jp

★ふくろうクリニック等々力の臨床心理士がすすめる

自粛ストレスと上手に付き合う

4つのポイント



医療法人社団 創福会 FUKUROU CLINIC TOKYO

ふくろうクリニック等々力

自宅でお過ごしになる時間が長くなりますが、皆さんいかがお過ごしですか？
いつもより、不安やイライラが生じたり、人との交流も制限されている中では、
寂しさや孤独感も感じやすくなったりします。
このような中でもできるだけ健康的に過ごす為の方法を紹介します。

★イライラしたり、不安になったら・・・

① そのままの感情を受け止めましょう

・ネガティブな感情が出てきても、感じないようにしようと思わず、目の前を電車が
通り過ぎるような感覚で眺めてみましょう。「今イライラしている自分があるな」と気
付くだけでOKです。

② 深呼吸をしてリラックスしましょう

- ・ゆっくりと4つ数を数えながら鼻から息を吸って、おなかと胸に空気を入れます。
- ・少し息を止めて、4つ数を数えます。
- ・8つ数を数えながら口からゆっくりと息を吐きましょう。



③ 気分転換をはかりましょう

本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、ストレッチをしたり、ゲームをしたり・・・
限られた環境の中でも気分転換になることを見つけてみましょう。
家族や友人とSNSで繋がったり、電話やテレビ電話でお話したり、気持ちを共有す
ることも良いと思います。



④ 睡眠時間は十分にとれていますか？

起床時間や就寝時間はいつもと同じペースを保つことが大事です。眠れないときは、
眠る前に②の呼吸法を行ってみるのもおすすめです。

◇◇◇ ご参考に・・・◇◇◇

こちらのサイトでは、新型コロナウイルスの情報や相談窓口が紹介されています。
『新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）』

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/

