



「新しい生活様式」でも笑顔の毎日を！



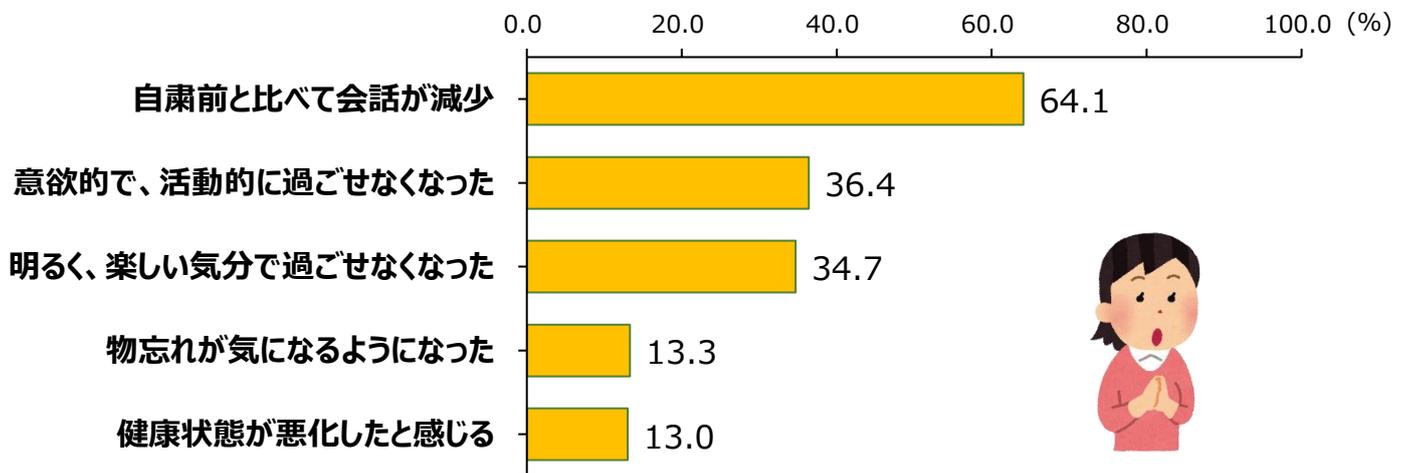
過去 30 日のこころのストレス度チェック

- 心配や気がかりなことがあると感じた
- そわそわ、落ち着かなく感じた
- 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じた
- 何をするにも普段以上に労力が必要だと感じた

👉あてはまることがあれば心がストレスを感じている可能性があります

内閣官房ホームページ「新型コロナウイルス感染症対策 こころのストレス度チェック」2020 より一部抜粋

実は、外出自粛で「楽しい気分で過ごせなくなった」人が約35%
 「物忘れが気になるようになった」人が約13%いました



見附市・筑波大学久野研究室「新潟県見附市民 518 人への調査」2020 より引用

毎日を規則正しく過ごすように気をつけることは
ストレス下でも気分を安定させるために役立ちます

心穏やかに過ごすコツは裏面をご覧ください



Let's challenge!

日常生活を心穏やかに過ごすコツ



自分自身で毎日決まって
行う日課を決める

毎日、同じ
時間帯に起きる



外出できないとき 2 時間は
窓際で日の光を浴びる

3 密の状態を避けて一定
時間は屋外で朝の光を浴びる



毎日、同じ時間に
食事をする

在宅での仕事や学習などいくつかの
活動は毎日同じ時間に行う



毎日、TV 電話などで気持ちを
分かち合える相手と話す

毎日、運動する



1 日 30 分程度の運動または、1 日平均歩数 8000 歩以上

ISBD,SLTBR 国際学会共同提言「新型コロナウイルス感染症の世界的大流行下におけるこころの健康維持のコツ」日本語翻訳版 2020 より引用

悩んでいる方も、支えたい方も以下で多種多様な悩みをご相談いただけます



新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談 <https://lifelinksns.net/>



こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556



こころのほっとチャット

友だち追加

フォロー



内閣官房ホームページ 2020 より引用

発行:スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



SWC 協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。



KASHIWA-NO-HA
SMART CITY



三井不動産

