

新型コロナウイルスに負けない **こころ** を!

「こころのABC活動」でメンタルヘルスをよくする



- 私たちは、新型コロナウイルスに負けない!**
- ✓ 不規則な生活にならないように、決まった時間に起き、決まった時間に寝るようにしましょう。
  - ✓ 食事は、朝昼晩と規則正しくとり、野菜を多めに食べましょう。
  - ✓ こまめに手洗い・うがいをし、部屋の換気を頻繁に行いましょう。
  - ✓ 外出は規制されていますが、電話やSNSをうまく使って家族や友人と連絡を取り合しましょう。

メンタルヘルスをよくする **こころ** のABC活動の具体例

<p><b>Act</b> こころもからだも人も活動的になる</p> <p>♥こころのAct 好きな本を読んだり、音楽を聴いたり、趣味に興じる</p> <p>♥からだのAct 散歩したり、体操したり、スポーツを行う</p> <p>♥人とのAct 友人や家族とおしゃべりしたり、電話したりする</p>	<p>たとえば 好きな音楽を聴く</p>	<p>たとえば 家族と今日の出来事話す</p>	<p>たとえば 友人とおしゃべりする</p>	<p>たとえば たまにはウォーキングをする</p>	<p>たとえば 好きな本を読む</p>
<p><b>Belong</b></p> <p>※今は活動の計画を立てるだけでもOKです</p> <p>趣味の会、お茶の会、食事会、友人との会、スポーツの会に参加する、正式な会ではなくても人と交わる集まりに参加する</p>	<p>たとえば 地域の活動する</p>	<p>たとえば 職場の行事に積極的に参加する</p>	<p>たとえば 地域の安全活動に参加する</p>	<p>たとえば 俳句の会に参加する</p>	<p>たとえば 好きな料理教室に参加する</p>
<p><b>Challenge</b></p> <p>困っている友人を助ける、ボランティア活動をする、動植物の世話をする、目の前でできるわずかなことに挑戦する</p>	<p>たとえば ペットの世話をする</p>	<p>たとえば 散歩をしながらゴミ拾いにチャレンジする</p>	<p>たとえば たまにはイヤな仕事、苦しい仕事を積極的に引き受ける</p>	<p>たとえば 悩んでいる人の話を聴く</p>	<p>たとえば 沿道の花壇のお手入れをする</p>

YouTubeで視聴できます  
**プロモーションビデオ**

こころのABC活動

成人版1

成人版2

成人版3

※スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをご使用ください。

※「こころのABC活動」は、本来、メンタルヘルスをよい状態に保つために開発されたプロモーション活動です。新型コロナウイルス感染拡大の中では、精神はそのまま、具体例から「3密」に関連する活動を避けて活動ください。