



# こころの110番通信



作成：山本



いりょう みきこ せんせい  
井料美輝子先生

にほんせきじゅうじしゃ しりょう いりょうせんせい  
日本赤十字社の資料をもとに、井料先生がYouTube

どうが さくせい ないよう いえ なか けんこう たも  
動画を作成されました。内容は「家の中でこころの健康を保つために」

です。スマートフォンを持っている人は、右下のQRコードを

いりょう みきこ せんせい  
よ と み  
読み取り、見ることができます!!



ホームページアドレス <https://youtu.be/2A6UiGVY8Vg>

いえ  
家

いえ なか けんこう たも  
『家の中でこころの健康を保つために』

さんこう にほんせきじゅうじしゃ  
参考：日本赤十字社

みなさん こんにちは わたし いりょう みきこです しゅわ  
手話ネームはみきです

よろしくおねがいします わたし  
私はきこえます 心理カウンセラーです

いま しんがたころ なう いる すりゅうこう がいしゅつ いえ せいかつ つづ  
今 新型コロナウイルス流行のため 外出せずに家にいる生活が続いていますね

そこで家の中でこころの健康を保つために大切なことを手話でお話しします

いへんし にほんせきじゅうじしゃ しりょう  
この話は日本赤十字社の資料をもとにおはなしします

いま しんがたころ なう いる すりゅうこう がいしゅつ きんし みっぺいきんし し  
今 新型コロナウイルス流行のため 外出禁止 密閉禁止 (閉めきらない)

みつしゅうきんし あつ まらな い みつせつきんし ちか いえ く つづ まいにち まいにち  
密集禁止 (集まらない) 密接禁止 (近づかない) 家にずっといる暮らしが続いています 毎日 毎日

いえ わたし ころ へんか  
家にいると 私たちの心に変化があらわれます

ふあん う いる す め み このびょうき  
不安 ウイルスは目に見えないので この病気が これから どうなっていくのか わかりません

もし じぶん かんせん かぞく かんせん ともだち かんせん せかいじゅう かんせん ひろ  
もし 自分が感染したら 家族が感染したら 友達が感染したら 世界中に感染が広がったらと

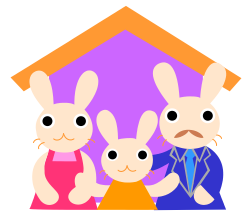
しんぱい ねんぱい  
心配になります また わたし しごとを つづ 子供たちの学校は 再開されるのか

りょうしん だいじょうぶ ねんぱい つ じぶん せ いまころ なう いる す りゅうこう  
両親は大丈夫だろうか など 心配は尽きません 自分を責める 今コロナウイルスが流行してい

るのはだれのせいでもありません なのに じぶん のせいではないかと じぶん を責める気持ちが 出てく

るときもあります いか いら いら いえ 遊びにいきたい 友達に会いたい でも

できない さまざまな行事やイベントも楽しみにしていたのに中止になり怒りが爆発イライラします



暗い気持ち 世界は終わった 私の人生も終わり 気持ちが落ち込んでしまいます 友達に会えない  
大切な人たちにも 会えない 孤独でさびしいです こんな気持ちを感じている人いますか でも  
大丈夫です これらの気持ちは 誰にでも起こる 普通で 自然な気持ちです  
家の中でこころの健康を保つために 大切なポイントを8つあげます  
落ち着いて 体調観察 あなたの熱が37.0~37.2度だった場合 あわてて病院に行くのは  
やめましょう 逆に病気がうつるかもしれません 落ち着いて 家の中で ゆっくり休めば 自然と  
治ることもあります 睡眠 毎日寝る時間と起きる時間を決めて 規則正しい生活を心がけましょう  
食事 家にいるだけだと 太ってしまうから 食べる量を減らすという人がいますが それはやめま  
しょう 3食きちんと食べましょう 栄養不足になると 病気にかかりやすくなりますし 気分も  
落ち込んでしまいます 家の中でできる運動もあります ストレッチ 筋トレ 今は You Tube で  
トレーニングの動画があるので 動画を見ながら トレーニングすることもできます 近所に 人が  
少ない 場所があれば ウォーキングするのも良いですね 気持ちをうけとめよう 悲しくなったり  
イライラしても大丈夫です それは自然で ふつうの気持ち 落ち着いてすごしましょう 深呼吸を  
すると 気持ちが落ち着きます 家の中でできることを 楽しもう 読書 絵を描く パズル 裁縫  
あなたが好きなことは何ですか? コミュニケーション 今 実際に友達に会うことはできないけど  
メールやLINE FAXはできます テレビ電話で 顔を見ながら話すこともできます  
最後のポイントは 希望を持とう 今はたいへんな状況ですが いつか必ず終わります  
乗り越えることができます 自分を信じ 仲間を信じ 明るい未来を信じましょう  
注意することが3つあります 一日中 寝るのはやめましょう 睡眠時間は長い方が良い?  
いえいえ 逆に起きたときに 疲れてしまいます 寝る時間 起きる時間を決めて 規則正しい生活を  
しましょう 情報を取りすぎない テレビやネットやスマホを見ると コロナのニュースが あふれ  
ています 見過ぎてしまうと不安になったり 気分が落ち込んだりします 情報のチェックは 1日  
1回くらいにして 情報を取りすぎないように 気をつけましょう  
一人でがまんしないで悲しくなったり イライラしたりしたら誰かに 気持ちを話すことが大切です  
メールやLINE テレビ電話などで 気持ちを話さずすることが大切です ここまでの話を参考にして  
こころの健康を保って生活しましょう ~井料先生による動画の内容です 字幕より抜粋~