

思春期・ひきこもり 専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えている本人や家族からの相談に応じます。専門相談員（精神科医）にお話してみませんか。

- 日 時 3月11日(木)
午前11時～午後4時30分
 - 場 所 気仙沼保健福祉事務所
 - 予約期限 3月4日(木)
- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

こころの健康相談

～精神科医がお話をうかがいます～

- 日 時 3月4日(木) 午後2時～4時30分
1組45分程度
 - 場 所 総合ケアセンター南三陸
 - 相談内容 気持ちが落ち込む、考えがまとまらない、受診しようか迷っているが決められないなどのお悩みについて、精神科医と一緒に考えます。
ご本人、またはそのご家族からの相談をお受けします。
 - 相談医 三峰病院 連記医師
 - 予約期限 2月25日(木)
- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

健康コラム

▶▶▶こころ疲れていませんか？◀◀◀

～新型コロナウイルスの感染拡大で不安を感じている人へ～

新型コロナウイルス感染症の流行から1年が経とうとしています。

学校が長期間休校になったり、外出の制限、仕事環境の変化など、これまで体験したことのない生活の変化に対応しなければならない状態が続いています。さらに、今後の見通しが立たない状況に、不安を感じている人も多いのではないかと思います。新型コロナウイルスへの対応により、私たちは思っている以上に、長期間、心と体にストレスがかかっているかもしれません。

時々、自分の心と体を振り返ってみてください。下記のような変化はありませんか？

考え方の変化

- ・考えがまとまらない
- ・同じことを繰り返して考える
- ・記憶力が低下している
- ・皮肉な考え方になる



気持ちの変化

- ・涙もろくなる
- ・イライラする
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・投げやりになる
- ・怒りっぽくなる
- ・不安や緊張が強い
- ・誰とも話す気になれない

お子さんには、このような変化に加えて、「大人にしがみつく」「よく泣く」「わがままになる」「おもらしをする」などの赤ちゃん返りが見られる場合もあります。まずは、ご家族が落ち着いてお子さんの気持ちを受け止めてあげましょう。

からだの変化

- ・疲れやすい
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、胃痛、眠れない
- ・同じ夢を繰り返し見る

心と体の
変化を
感じたら...

- ① 生活のリズムを整える…いつもの睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。
- ② 栄養バランスの良い食事を心がける…ビタミンやミネラルもしっかりとりましょう。
- ③ 休養をとる…短時間でもリラックスできる時間をとりましょう。
- ④ 自分に無理をしない…感情を抑え込まずに、誰かに気持ちを話してみましょう。

※つらい状態が長引く時は、ひとりで悩まず相談しましょう。
役場保健福祉課健康増進係では、随時相談を受けています。また、月1回行っている「こころの健康相談」もご利用ください。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

てんこ盛り商品券は期限内にご利用ください

新型コロナウイルス感染症への経済対策として町が発行した「てんこ盛り商品券」の利用期限は、**2月28日(日)**です。

- 期限後の商品券はご利用いただけません。
- 商品券利用の際にはお釣りが出ませんので、ご注意ください。
- 商品券の譲渡、転売はできません。
- 未使用の商品券を現金と引き換えることはできません。



☎ 企画課政策調整係 ☎46-1371

∟ 広報南さんりく15日号（お知らせ版）が廃止になります ∟

平成28年5月から、毎月15日に発行している「広報南さんりくお知らせ版」について、令和3年3月15日号をもって廃止することとなりました。

今後の広報紙については、令和3年4月号より毎月1回発行となります。

☎ 企画課企画情報係 ☎46-1371

令和3年度「統計の日」標語の募集

統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対する国民のより一層の協力を推進するために制定された「統計の日」（10月18日）のポスターを始めとする広報媒体に活用する標語を募集します。

募集部門

- 小学生の部…小学校の児童
- 中学生の部…中学校の生徒
- 高校生の部…高等学校の生徒
- 一般の部…上記以外の学生および一般
- 統計調査員の部…統計調査員または登録調査員
- 公務員の部…各府省、都道府県、市区町村の職員

応募方法

- ・応募用紙にて、1人5作品まで応募できます。
- ・応募用紙以外で応募する場合は、次の記載事項を明記の上、応募してください。
- ①部門 ②お住まいの都道府県名、③氏名（ふりがな）④所属・学校名（学年）⑤電話番号 ⑥標語（1人5作品まで）
- ・応募作品は自作で未発表のものに限ります。

提出方法

- ・小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部は、総務省政策統括官室まで、メー

ル、FAXまたは郵送にて提出してください。

- ・統計調査員の部は役場企画課まで提出してください。
- ・公務員の部は職場の取りまとめ部署に提出してください。

提出先（小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部）

- ・メール toukeinohi@soumu.go.jp
- ・FAX 03-5273-1181
- ・郵送 〒162-8668
東京都新宿区若松町19-1
総務省政策統括官付統計企画管理
官室地方統計機構担当

応募用紙の配付場所

役場企画課、総合ケアセンター南三陸、歌津総合支所、志津川公民館、入谷公民館、戸倉公民館、歌津公民館、町ホームページ

☎ 企画課企画情報係 ☎46-1371