



心の健康に気をつける

新型コロナの影響で私たちの多くがストレスや孤独感を感じています。
海外にいる家族や友だちのことを心配している方もいることでしょう。
大切なことは、自分の心身の健康に気をつけることです。

どうしたらいいでしょう



家族や友だちと 連絡を取り合う

家族や友だち、宗教団体のリーダーに自分の気持ちについて話すと気分が上向きになることがあります。電話やビデオ通話で連絡を取り合うようにしましょう。



睡眠を十分とる

睡眠は心身の健康に大切です。たいていの大人は1日7時間～8時間の睡眠が必要で、子供やティーンエイジャーは1日9時間～11時間必要です。



減酒減煙

アルコールやタバコをやめたり、量を減らしたりしましょう。



ソーシャルメディアを 見ない時間をとる

ソーシャルメディアを長時間見過ぎると、気分が悪影響を及ぼすことがあります。見ない時間をとるようにすると気分がよくなる可能性があります。



身体を動かし 健康な食事をとる

健康な生活をするには心と身体に良い影響を与えます。散歩をしたり近くの公園に行ったり、家で運動をしたりして身体を動かしましょう。果物や野菜など身体に良いものを食べましょう。糖分の多いスナックや飲み物を控えましょう。



他の人のために 時間を空ける

しばらく話をしていない友だちに電話をかけてみましょう。コミュニティーの誰かや近所の人に、お手伝いを申し出てください。知人の中に今、困難を抱えている人がいたら連絡をとってみましょう。



規則正しい生活をする

家事と仕事の両方の時間がとれるように1日の計画を立てましょう。必ず他の人とつながりをもつようにし、自分の好きなことをし、休む時間もとりましょう。睡眠と食事は規則正しくとるようにしましょう。



誰かに相談する

困っていることがあったら、事態が悪化する前に誰かに相談しましょう。サポートは宗教団体やコミュニティーのリーダーから得られます。医療従事者にも相談すべきです。

どこに相談すればいいですか



全国翻訳・通訳サービス 131 450

無料で秘密厳守の通訳サービスに電話し、通訳を通して新型コロナ・メンタルウェルビーイング・サポートサービスに相談しましょう。

新型コロナ・メンタルウェルビーイング・サポートサービス 1800 512 348

訓練を受けた医療従事者が電話で相談に応じます。
このサービスは無料で、年中いつでも24時間利用できます。

役に立つ日本語の情報や各種リソース
専門のサポートをお求めの方は headtohealth.gov.au をご覧ください