

「こころ」と「いのち」
みんなで支え合う郡上



コロナ禍社会で考える

「こころ」と「いのち」を大切に

3月は「自殺対策強化月間」です

新型コロナウイルス感染症 がこころに与える影響

新型コロナウイルス感染症の発生により、私たちの生活は大きく変化しました。手洗いや消毒、マスクの着用はもろろのこと、働き方や生活、人との関わり方まで変わってきました。直接会って話すのではなく電話・ビデオ通話等で、密を避けるため大勢で集まらない等、人との関わりにおいて大切なコミュニケーションは、ソーシャル・ディスタンスを保つため制限されるようになりました。また、感染症への不安や恐怖、行動制限への不満、経済的な行き詰まり等から、こころへの負担は大きく異なります。気持ちが落ち込んだり、喜怒哀楽の感情が失われたり、イライラして誰かを攻撃したくなることもあるかもしれません。

したりすることで、つらさが和らぐことがあります。郡上市内にも、相談ができる場所がいくつかあります。

ひとりで抱え込まず、気軽に相談ください。

こころの相談窓口

◎こころの健康相談（医師による市内保健センターでの相談）
（要予約） 関係課

☎ 0575・33・4011

◎臨床心理士等のこころの相談（要予約） 健康課

☎ 88・4511

◎健康相談（保健師による相談）
（面接は要予約） 健康課

☎ 各振興事務所駐在保健師 ※その他の相談窓口については、市ホームページ「こころの問題に関する相談窓口」でも紹介しています。

コロナ禍だからこそ、身体的・物理的な距離を保つても、こころのつながりを大切に、お互いを支え合っていきたいですね。

こころと身体を守るために



睡眠や食事など、規則正しい生活リズムを保つ



適度な運動を心がける



気持ちを誰かに話したり、相談したりする



テレビ・ネット等、接しない時間を意識的につくる



お酒はほどほどに

令和2年度 「郡上市いのち支え合い虐待防止推進共同事業」

「大切ないのち」ポスターコンクール!!

郡上市いのち支え合い虐待防止推進協議会では、昨年7～9月に市内小学生・中学生を対象に「大切ないのち」をテーマとしたポスターコンクールを行いました。

新型コロナウイルスへの対応で授業時間や夏休みが例年と違う状況の中で24点の応募があり、「いのち」について考え「自分や家族、友達や周りの人」を思う気持ちを、高齢者と動物を組み合わせる等アイデア性のあるもので表現された、素晴らしい作品が寄せられました。入賞されたみなさんを紹介합니다。

郡上ケーブルテレビ行政情報番組
「健ちゃん福ちゃん」で応募者全作品を紹介！
3月6日～19日放送

各部門の最優秀賞作品（2点）

最優秀作品は、啓発用ポスターとして、市内各関係機関や店舗、長良川鉄道駅舎等に掲示しています。



金子瑠華さん（八幡中3年）



日置羽美さん（高鷲小5年）

部門	優秀賞
小学校1～3年	可児優羽さん（相生小1年）
小学校4～6年	久田紗羅さん（川合小5年）
中学校	嶋崎日和さん（八幡中2年）