

# 赤十字おやま

NO. 17

Okayama Chapter



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

不安を和らげる  
「心のゆとり」



Japanese Red Cross Society

## コロナ禍の心のゆらぎ

コロナ禍において「無気力感」や「孤独」を感じ、

精神的に追い込まれた若者たちが存在します。

しかし、大人たちには、ほとんど相談されていない実態も.....

また、大人たち自身も、コロナ禍のストレスを  
どう乗り越えていけばよいのでしょうか。

相談相手になるという  
態度を示そう。

いつも

### 心がけたいポイント

決して押しつけにならないように  
詮索(せんさく)するのではなく、  
いつでも相談相手になるという  
態度を示すことです。

信頼できる「安全地帯」になって、  
自然と相談しやすい空気をつけてください。  
「ちょっとお茶しない?」など、  
気分転換できることに誘うことも  
良い方法です。



心を軽やかにする  
3つのL point!

その人の様子や状況を

見る  
LOOK

どうしたの?と  
聞く  
LISTEN



つなぐ  
LINK

近くでカウンセリング  
を受けられる相談窓  
口があつたら、つない  
であげてください。

### セルフケアで 心を軽やかに

強いストレスを感じるなどつらい状  
況にあるとき、心を回復させるため  
には、セルフケアが欠かせません。  
気分が良くなる、リラックスできる、  
癒されることなどを見つけて実践  
することが、心のゆとりを取り戻す  
ためにも大切です。



### 新型コロナウイルスを 「正しく知って、正しく恐れる」ための講習



指導員を派遣し、コロナ禍  
でも健やかに生活するた  
めの講習を行っています。  
お問い合わせ・お申込み  
TEL086-221-9595

# 5月は赤十字運動月間

5月8日は赤十字の創始者アンリー・デュナンの誕生日。また5月1日は日本赤十字社の前身「博愛社」の創設日です。赤十字にとって非常に関わりの深い5月を「赤十字運動月間」として、活動に対するご理解とご支援を呼びかけるさまざまな啓発活動を行っています。

「苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、人間のいのちと健康、尊厳を守る」という日本赤十字社の使命を果たすため、私たちはこれからもさまざまな活動に取り組んでまいります。

## ■令和4年度実施期間

5月1日(日)～5月31日(火)

## ■特設Webサイト

<https://www.jrc.or.jp/lp/gekkan/>



## コマーシャル公開

### 「勇気のリレー」

危機を前に、人は弱い。

でも、

危機を前に、人は強い。



赤十字運動月間  
特設Webサイト



災害発生時における地域防災力の向上を目的とし、  
災害救援車両や災害用倉庫を県内全域に整備しました。

