



# 暮らしを 良好にするための 6つの方法

大丈夫と思わなくても大丈夫。

たくさんの人たちが最近の状況に、混沌とした不確かな未来に、それまで抱えていた困難が続いていることに、不安を感じています。離れている友人たちや家族のことを心配しています。孤独に苦悩している人もいます。

それほどのことを簡単に乗り越えられる人はいません。

この6つのアイデアのページは、ロンドン市長のサポートを受けた世界の医療団イギリスとThrive LDNが作成したものを参考にして、世界の医療団日本が日本の状況に合わせて作りなおしたものです。

暮らしを良くするヒントになればと願っています。

私たちのヒントとアドバイス >

# 1. 誰かと つながっていますか？

ただただ、おしゃべりしましょう。電話でも、メールでも、SNSでも、手紙を書くのでも。身近なひとたちに笑顔を向けるのも、とても助けになるはずです。

互いに話すためだけの時間を作っていますか？

思っていることを誰かと話したり、誰かの話を聞いたりするためだけの時間は、きっとところを軽くしてくれるでしょう。



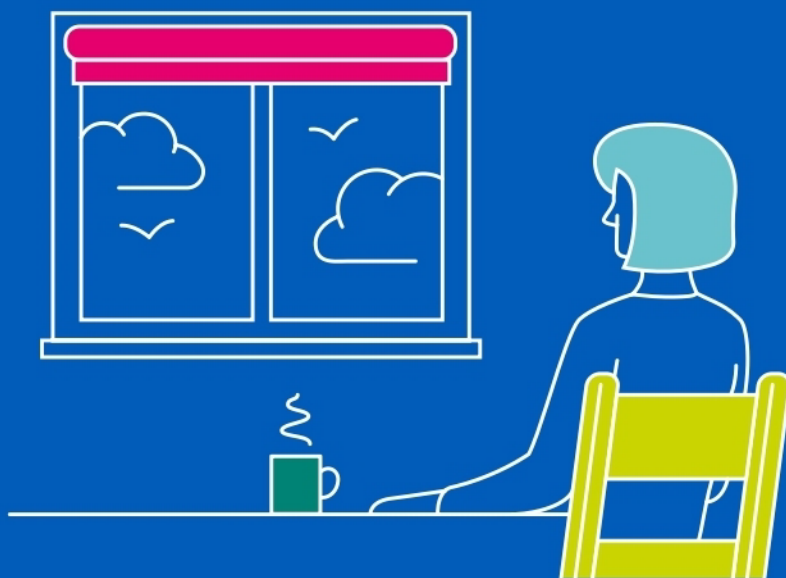
## 2. ところを静かに 保つことが大切です

深呼吸は、息を吐ききってから吸いましょう。

焦らなくて大丈夫です。

自然に触れるのも、ところを穏やかにしてくれます。山に行けなかったとしても、観葉植物でも、絵でも、写真でも、動画でも、いいのです。

良く眠ることができていますか。暗くなってからはできるだけ電気は暗めにして、眠る2時間くらい前にゆっくりお風呂に入って、気になることがあればノートに書きだしてみ、寝る前はスマートフォンやパソコンの画面を見ないようにしましょう。眠る部屋は、眠るためのリラックスできる環境に整えた方がいいです。朝の太陽の光を浴びることや適度な運動は、寝つきを良くします。



### 3. 自分自身にやさしく

あなたの気分が良くなることは何でしょうか。温かいお茶を飲んだり、映画を見たり、本を読んだり、クロスワードパズルに挑戦したり。なんでもいいのです。自分自身をあまやかしてあげてください。

眠る前に、良かったことや自分をほめてあげられることを2つか3つ書き出してみるのもお勧めです。自分は幸運だと思うと、本当に幸運になると言われています。



## 4. ニュースから離れましょう

ニュースはネガティブなものばかりです。どうなっているのかが心配で、ついつい情報収集してしまうものですが、情報過多はストレスの原因にもなります。ニュースから思いっきり離れてみると、案外穏やかに過ごせたりします。ネット上の誰かへの悪口などを目にしないのもこころの助けになるでしょう。



## 5. からだを動かしましょう

どんな種類の運動でも、こころを助けてくれます。  
20分くらいの朝の散歩、筋トレ、ラジオ体操、ヨガなど  
をするのもお勧めです。こころにも、からだにも、脳にも、  
睡眠にも、とてもよい効果をもたらしてくれるでしょう。



## 6. 助けが必要なときは すぐに助けを

がまんはしなくていいのです。困りごとは、すぐに相談できたほうがいいです。追い詰められる必要はありません。保健所、精神保健福祉センター、行政の窓口は、いつも何かしらのヒントをもっています。

---

### 全国の精神保健福祉センター一覧

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

### 東京都の福祉事務所一覧

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/seikatsu/shisetsu/fukushi.html>



信頼できる民間の支援団体もたくさんあります。試しにインターネットで困り事についての検索をしてみてください。経済的な苦しさ、住まい、借金のこと、依存症、人間関係、暴力、孤独、身体の心配など、私たちの身近にも人の助けになりたいと思う人たちがたくさんいます。時には、相談したけれども相談先の対応が悪くてうまくいかなかったということもあるかもしれません。信頼できる支援者に出会えないこともあるかもしれません。もしもそんなことがあったら、私たちの友人たちが行くなんでも相談会に気軽にご相談ください。

---

## なんでも相談会

■ いのちとくらしを守るなんでも電話相談会 ■  
全国の法律家等によって行われている定期的な相談会です。全国の相談員に電話(無料)で相談できます。

相談会の詳細は、全労連サイトをご覧ください：

<http://www.zenroren.gr.jp/jp/>

■ 全労連・労働相談ホットライン  
0120-378-060 (平日10時～17時)

---



---

## 新型コロナ災害緊急アクション

各地で相談会を実施しています。

東京では・・・

民間支援団体と協働で福祉事務所の閉庁期間(12月29日～1月3日)に、「仕事」と「住まい」を同時に失った方を主に対象に相談、食料と少額生活費給付を行う予定です。

「大人食堂」では、無料で、栄養ある温かい食事が提供されます。12月31日には、世界の医療団から医療班が参加する予定です。

12月31日(木)15時～18時@東池袋中央公園  
相談会・食料配布

1月1日(金)12時～18時@聖イグナチオ教会  
相談会・大人食堂

1月3日(日)12時～18時@聖イグナチオ教会  
相談会・大人食堂

\*詳細や最新の情報については、反貧困ネットワーク  
<https://corona-kinkyu-action.com/> よりご確認ください。

---

## TENOHASI × 世界の医療団

世界の医療団は、TENOHASI( <https://tenohasi.org/> )の炊き出し相談会に参加、無料の医療相談会を行っています。医療相談では、からだの不調や眠れない、不安、薬やアルコールに関する相談などもお受けしています。

### ■ TENOHASI炊き出し生活医療相談会

毎月第2・第4土曜日 夕方～

@東池袋中央公園(サンシャインシティ横)

### ■ 越年越冬活動2020～2021@東池袋中央公園 ■

各日17時頃より炊き出しと医療、生活相談会など実施予定

12月30日(水)

1月1日(金)

1月3日(日)

\*TENOHASIの活動スケジュールに準じます

---

すぐに答えがでないかもしれないことだったとしても、一緒に考えることができます。そしてこのような試みは私たちだけでなく各地で行われています。

---

・ビッグイシュー基金 路上生活・生活SOSガイド  
<https://bigissue.or.jp/action/guide/>

---

・コロナ禍で住まいを失う人が相談できる窓口紹介(東京)  
随時更新中  
<https://note.com/ddsharinnouta/n/n83863ea29199>

---

気軽に相談してください。あなたの助けになることが私たちの願いです。



世界の医療団

[www.mdm.or.jp](http://www.mdm.or.jp)

\*この「暮らしを良好にするための6つの方法」は、世界の医療団イギリスとThrive LDNがロンドン市長の支援を受けて作成したものを、世界の医療団日本が精神科医森川すいめい医師監修のもと日本語に再編したものです。

原文「Six ways to improve your wellbeing」:

<https://www.doctorsoftheworld.org.uk/wellbeing-guidance/>