

# コロナ禍におけるこころの健康

## ～ コロナ禍でのストレス対処法 ～

令和3年3月31日まで配信  
沖縄市公式ホームページにて動画配信

沖縄市では  
YouTubeチャンネルにて、医師による講話を配信しています。  
一人でストレスを抱え込まず、専門医のお話を聞いてみませんか？



### 講話内容

1. 新型コロナウイルス流行に対する不安とストレスへの対処法
2. 認知機能を低下させないための自宅での過ごし方
3. メディアとの向き合い方、自殺報道の影響と対策



医療法人一灯の会  
沖縄中央病院  
院長 久場禎三 氏