



私は耳が不自由です

戸田市議会議員 無所属  
心の声が聴こえる街へ

たかのぶ  
佐藤 太信



バリアフリー  
実現!

【略歴】 戸田東小・戸田東中・浦和商业高校・中央大学・大正大学院卒業、  
CAオーロニカレッジ留学 【資格】 臨床心理士、第二種電気工事士  
■戸田市身体障害者福祉会会長 【趣味】 温泉めぐり、マラソン  
【家族】 妻（バイオリン奏者）、猫4匹 【座右の銘】 継続は力なり  
発行：佐藤太信 〒335-0034 埼玉県戸田市笹目5-4-15  
TEL/FAX 048-494-6439

ホームページ <http://satotakanobu.com/>

メール [info@satotakanobu.com](mailto:info@satotakanobu.com)

## 新型コロナウイルス感染症対策

4月7日、内閣総理大臣より緊急事態宣言が発令されました。戸田市は、政府の緊急事態宣言を受けて、下記の公共施設や道満グリーンパークなどが休館・閉鎖することになりました。本レポートでは、ストレスや不安を解消するためのヒントを掲載しました。この緊急事態を乗り越えていきましょう。

### 市の対応について(4月8日時点)

#### 学校・公共施設

●小中学校 5月6日まで臨時休業  
始業式は中止、入学式は延期(時期は未定)  
保育園 登園の自粛 幼稚園 臨時休園検討  
公立学童保育室 利用の自粛  
小学校の一時受入れ 低学年、特支学級児童

●公共施設 休館や閉鎖 5月6日まで  
対象：こどもの国、プリムローズ、図書館、さくら  
パル、笹目コンパル、福祉センター、あいパル、心身  
障害者福祉センター、道満グリーンパーク、上部公  
園、ポール公園、新田・笹目・北部・後谷公園な  
ど。

※図書館の臨時休館に伴い、予約資料の受け  
取りできなくなります。

#### 納税相談

●納税が困難な方に対する地方税における猶  
予制度あり。詳細は市役所 収納推進課まで

#### 資金繰り支援

●セーフティネット・危機関連保証認定書の  
発行について

セーフティネット保証等、新型コロナウイルス  
感染症の影響による売上減に係る次の認定  
書等について、緊急性を鑑み、原則として即  
日(午後のご申請分は翌日)発行。

#### 雇用関連

●小学校等の臨時休業に伴う保護者の休暇取  
得支援(新たな助成金制度)

正規・非正規を問わず、労働基準法上の年次有  
給休暇とは別途、有給の休暇を取得させた企業  
に対する助成金の創設。

詳細は戸田市HP あるいは厚生労働省HP

### 感染症対策を市長に要望



4月7日  
地域から伺った声  
を追加要望書(36  
項目)として菅原  
市長に提出しまし  
た。

- ・市民への周知(相談過程や医療環境情報など)
- ・人材、物資の柔軟な活用
- ・テレワーク環境整備 ・心のケア強化など
- ・医療機関や高齢者 ・障害者施設への支援
- ・リモート授業環境整備

### 新型コロナウイルス相談窓口

■埼玉県の相談窓口(帰国者・接触者相談窓口)

県民サポートセンター(24時間土日祝日も実施)

0570-783-770

※聴覚に障害をある方をはじめ、電話での相談が難  
しい方は、FAXをご利用ください。

FAX: 048-830-4808

# 新型コロナで疲れていませんか？

今回のような感染症拡大は、皆様にとって初めての経験で、不安やトラブルがあって当然と言える状況です。心身の健康をどう維持していくかちょっとしたヒントをご紹介します。

## ストレスを感じること

- 物資が不足→①
- 感染したら怖い→①
- 見通しがつかない不安→①
- 漠然とした不安を感じる→②
- 家族とギクシャクする→③
- 外出できない→④⑤
- 時間をもてあます→⑤
- 悩みが解消しない→⑥



## ストレス対処法は何ですか？

### ① 正確な情報を得る

敵を知ることが大切です。SNS等の情報に左右されすぎず正確な情報と対策を。例:新聞など



### ② コミュニケーションをとる

電話やメール等で不安や心配を言葉にして身近な人と共有してみませんか。換気の良い場所を選びマスクをして話をしましょう。



例:電話、メール、チャットなど

### ③ 話し合う、相談する

家にいる時間が長くなったので、家庭の中での過ごし方を話し合ってみませんか。例:家事の役割分担、会話、趣味など



### ④ 体を動かす

外出制限で体がなまっていませんか。家でできる運動が優先、適度な距離をとって散歩してみませんか。

例:ストレッチ、散歩など



### ⑤ 好きなことをする

在宅時間の長期化で空いた時間に趣味を始めてみませんか。

例:書類の整理、絵画、お菓子作り、筋トレなど



### ⑥ 専門家、相談機関の活用

悩んだ時は、戸田市福祉保健センター ころの健康相談 (048-446-6453) 電話・面談 (要予約) 相談があります。

厚労省HP「ころの耳」メンタルチェックをご利用ください。



## 子どものストレス大丈夫？

大人も抱いている不安は子どもにも伝わります。子どもの気持ちを受け止めてください。

- ◎時間を無駄にせずに予定をたてましょう！
- ◎ゲームやスマホの時間を決めましょう！
- ◎リラックスできることを見つけましょう！
- ◎長いお休みだから、何かにチャレンジしてみよう！
- ◎こんな時だからこそ、家のお手伝いをしてみよう！

## <リラックス呼吸法>

自律神経の中で唯一コントロールできる呼吸によって「感情のコントロール」「集中力の向上」「ストレスの軽減」「免疫機能の向上」を図りましょう。



### ① 自分の体の感覚を感じる

座った状態で、足で床の感覚を、手で太ももの感覚を感じる。

### ② 呼吸に注意を向け、深呼吸する。

3秒間、数えながらゆっくり鼻から息を吸い込み息をとめる。

4秒間、数えながら鼻からゆっくり息を吐く。  
※落ち着くまで②を繰り返す。