

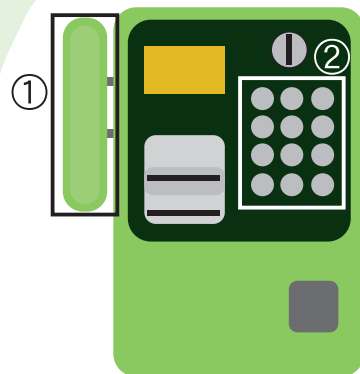
いざ!!というときの公衆電話

災害が起こった際に携帯電話はつながりにくくなることがあります。そんな時に役に立つのが災害時の「優先電話」の役割を持つ公衆電話です。

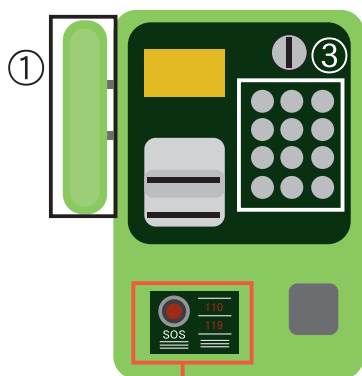
公衆電話は法律で一定の範囲内に置くことが定められています。緊急時に備えてご自宅や職場の周りの公衆電話を見つけておくと、いざというときにきっと役立ちますよ。

公衆電話の使い方

1. 受話器を上げる
2. 硬貨かテレホンカードを入れる
3. ダイヤルする



119 番等の緊急通報(※)の使い方



1. 受話器を上げる
2. そのままダイヤルする

緊急通報ボタンがある場合、

1. 受話器を上げる
2. 緊急通報ボタンを押す
3. ダイヤルする

②緊急通報ボタン

※警察：110 番 海上保安：118 番
消防・救急：119 番

毎日15分でストレスが軽く?

マインドフルネスとは

最近話題になっている「マインドフルネス」。ストレス対策に効果があるといわれていますが、一体どんなもののでしょうか。

マインドフルネスはもともと「今ここで起きていることをきちんと受け止めること」で、そういう状態になりやすいのが「瞑想」です。



「今起きていることを受け止める」状態になるための瞑想なので、座禅を組んだり、むずかしい呼吸法は必要ありません。嫌な出来事でも嫌いな人と会う予定でもなく、「今」を感じることが大切です。

うまくできるようになれば、自分自身の今だけでなく部屋全体や部屋の外の「今」も受け止められるようになるとか。嫌な過去や未来の嫌なことを考えず立ち止まってみることで、ストレスが軽くなります。