

# 千葉県議会・宮坂奈緒議員の議会報告

すべての人に優しい千葉県の実現③③

## こころは元気ですか？

宮坂奈緒 議員



### 「新年を迎えて」

を懸念する等のコロナウイルスに翻弄されな

### 「健康状態を知る」

考えます。千葉県では、うつ病などの精神的な

新年明けましておめでとうございます。昨年一年の世相を表す今年の漢字に、金<sup>カネ</sup>が選ばれました。金<sup>カネ</sup>が選ばれたこと、自分や家族の感染リスク等といった、コロナ禍での我慢や心配はストレスにつながり、私自身もそうですが、これまでとは勝手の違う日々の生活に戸惑うことも多くあります。ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があり、自分のこころの健康状態をチェックすることも大切なことだと

新年明けましておめでとうございます。昨年一年の世相を表す今年の漢字に、金<sup>カネ</sup>が選ばれました。金<sup>カネ</sup>が選ばれたこと、自分や家族の感染リスク等といった、コロナ禍での我慢や心配はストレスにつながり、私自身もそうですが、これまでとは勝手の違う日々の生活に戸惑うことも多くあります。ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があり、自分のこころの健康状態をチェックすることも大切なことだと

(プロフィール)

衆議院議員秘書を経て浦安市議会議員3期12年。自由民主党千葉県支部連合会女性局長。浦安ライオンズクラブ。浦安市華道協会。平成31年4月の千葉県議会議員選挙にて当選、現在1期目。