広島県

新型コロナウイルス感染症に関連して

心の不調を感じたら

気軽に相談してください

電話で

ラインで

無料

匿名可

予約不要

例えば、こんなことで悩んでいませんか？

広島県こころの悩み相談【コロナ関連】

電話相談

080-1577-4774

開設時間 平日 9:00～12:00／13:00～16:30

- 広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）の精神保健に関するスタッフが対応します。匿名での相談も可能です。
- 広島市内にお住いの方は、広島市精神保健福祉センターの電話相談をご利用ください。

新型コロナウイルス感染症に関するこころの相談窓口
広島市精神保健福祉センター（広島市中区富士見町11－27）
082-245-7731（平日8時30分～17時）
土・日・祝日・年末年始・8月6日を除く。

or

SNS相談

LINE

LINEアカウント名
広島県こころの悩み相談【コロナ関連】

開設時間 水曜日・土曜日 17:00～21:00
祝日・年末年始も含む。

- 広島県から事業を受託した法人の公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。
- 新型コロナウイルス感染症に関連したこころの悩みを抱える広島県民の方がご利用いただけます。

開設期間 2021年4月1日（木）▶ 2022年3月31日（木）

健康福祉局疾病対策課
広島市中区基町10-52　082-513-3069

県立総合精神保健福祉センター
安芸郡坂町北新地2-3-77

広島県こころの悩み相談　検索

新型コロナウイルス感染症に関連して不安など、心の不調を感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染症の生活への影響により、
多くの方がストレスにさらされています。
このような状態が続くと、
気持ちやからだ、行動に、さまざまな変化があらわれることがあります。
これらは、**多くの方に起こりうる、正常な反応です。**

＊からだの変化

- 疲れやすい
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢や同じ夢を繰り返し見る　など

＊気持ちや考え方の変化

- 不安や緊張が強い
- 怒りっぽくなる
- 気分が落ち込む
- 自分を責める
- 投げやりになる
- 考えがまとまらない
- 悲観的になる　など

＊行動の変化

- アルコール／タバコの量が増える
- 人との連絡を避けている　など

誰かに相談することで、つらさがやわらぐことがあります。

我慢せず、ひとりで悩まず、相談してください

ちょっとひといき！

日常生活のリズムを崩さないようにしましょう

1 こころとからだを健康に保つ生活を送りましょう

- ●十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動をするなど規則正しい生活を送りましょう
- ●メールや電話などで信頼できる友だちや家族と話をしましょう
- ●アルコールやタバコ等のとりすぎには注意しましょう

2 正しい情報を選択して適度に取り入れましょう

- ●情報源が明らかで信頼できる情報と知識を得るようにしましょう
- ●さまざまな情報で不安になる時は、決まった時間のみニュースを見るなど、情報を取り入れすぎないようにしましょう

3 デマ・偏見・差別を防ぎましょう

- ●情報を発信する時・受け取る時は、ひと呼吸おいて、情報源が確かかなど、正しいものかどうかをチェックして、「不正確なうわさやデマ」「偏見」「いじめ」の発生を防ぎましょう

手洗いなど、自分を守るための行動も大事！