

気軽に相談してください

自分ではどうにもできないような大変な経験をしたとき、気持ちやからだや考え方に影響がでることがあります。これらの状態は、自然に回復していくことがほとんどですが「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」ことで、つらさがやわらぐことがあります。おひとりで抱え込まず、相談機関にご相談ください。

電話で

広島市にお住まいの方

広島市以外にお住まいの方

広島市精神保健福祉センター

(電話番号) 082-245-7731
平日 8:30~17:00

※匿名で相談可能です。

広島県立総合精神保健福祉センター

(電話番号) 080-1577-4774
月・火・木・金 9:00~12:00,
13:00~16:00

(祝日, 12/29~1/3を除く)

※匿名で相談可能です。

LINEで

アカウント名『**こころのライン相談@広島県**』

開設時間： **火曜日・木曜日・土曜日・日曜日** (17:00~21:00)



QRコードを読み込んで
友だち登録してご相談ください

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。

* 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



* 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



* 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!

