

## 新型コロナウイルス感染症に関連した「こころの悩み相談窓口」の開設について

令和2年5月28日  
健康対策課

## 1 趣旨

新型コロナウイルス感染症の影響により、ストレスや不安を感じる県民へのこころのケアを実施するため、県立総合精神保健福祉センターに相談窓口「広島県こころの悩み相談」を開設する。

## 2 概要

- (1) 窓口名称 広島県こころの悩み相談
- (2) 開設期間 令和2年5月25日(月)～令和3年3月31日(水)〈予定〉
- (3) 相談内容 新型コロナウイルス感染症に関連したこころの悩み
- (4) 受付時間等

種 別	電話相談 専用ダイヤルで相談対応	SNS相談 LINEの文字会話で相談対応
番 号 等	電話番号 080-1577-4774	LINEアカウント名 広島県こころの悩み相談【コロナ関連】
受付時間	平日 9時～12時, 13時～17時 (土・日・祝日, 年末年始を除く)	平日 17時～21時 土・日・祝日 13時～21時
実施方法	県立総合精神保健福祉センター(パレアモア広島)内に専用電話を設置し、センター職員が相談対応	事業受託者(東京メンタルヘルス株式会社)に委託し、公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が相談対応

## (5) 利用方法等

- こころの悩みに関する相談窓口のため、新型コロナウイルス感染症の症状、給付金などに関する相談は、別の相談窓口を利用いただく。
- 電話相談は、広島市内に居住・通勤等されている方は利用対象としないが、SNS相談は、広島県内に居住・通勤等されている方が利用対象となる。

(参考) 広島市 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 専用相談電話 082-245-7731  
平日 8時30分～17時

- SNS相談は、チラシ等に掲載しているQRコード、あるいはLINEアプリの「公式アカウント」から「広島県こころの悩み相談【コロナ関連】」で検索し、友だち登録を行ってから利用できる。

# 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？

気分が  
落ち込む



眠れない



疲れやすい

食欲がない



自分を責める

## 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 / 13:00～17:00

- 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）  
祝日・年末年始・8月6日を除く。

or



SNS  
相談

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 平日 17:00～21:00

土・日・祝日 13:00～21:00

- 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

2020年5月25日（月） ▶ 2021年3月31日（水）

# 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!

