

令和3年度の「こころの悩み相談窓口」の開設について

令和3年4月19日
疾病対策課

1 概要

新型コロナウイルス感染症に対応した県民への心のケアと若者の自殺予防を目的として、SNS（LINE）を活用した「こころの悩み相談窓口」を令和3年度も継続して開設する。

2 新型コロナウイルス感染症に対応した心のケア支援事業

- (1) 窓口名称 広島県こころの悩み相談【コロナ関連】
- (2) 開設期間 令和3年4月1日（木）～令和4年3月31日（木）
- (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 <県民を対象>
- (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～16時30分 (土・日・祝日, 年末年始を除く)	水・土曜日 17時～21時 (祝日, 年末年始を含む)
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

3 自殺予防SNS相談事業

- (1) 窓口名称 こころのライン相談@広島県
- (2) 開設期間 令和3年4月1日（木）～令和4年3月31日（木）
- (3) 相談内容 こころの悩み <若年層を対象>
- (4) 受付時間 火・木・日曜日（祝日, 年末年始を含む）17時～21時
- (5) 実施方法 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

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 / 13:00～16:30

- 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）

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。

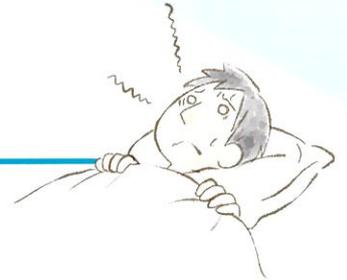
* 気持ちや考え方の変化

- ▶ 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!



ひとりで悩まず、
私たちに相談しませんか？

無料

匿名可

予約
不要

どうしたの？



大丈夫？

こころのライン相談@広島県

開設期間

4月1日 ▶ 3月31日 17:00～21:00
火 木 日 曜日に限ります

ご利用上の注意

- ・対象者は、広島県内に在住か通勤通学をされていて、39歳までの方です。
- ・相談は、公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が一对一で対応します。
- ・ご相談はひとり1日1回(1時間程度)までです。
- ・ご利用者が多い場合は、順番待ちになります。また、場合によっては開設時間内に順番が回ってこない可能性もあります。
- ・いたずらはお止めください。例えば、「嘘をつく」「違う人になります」「スタンプだけの連打」など。
- ・ご利用は日本語のみです。

