

新型コロナウイルス感染症に関する 心のケア相談

7月1日より、心のケア相談専用ダイヤルを設置しました。
ストレスや悩みを一人で抱え込まず、心の不調を感じたら、
ご相談ください。お電話お待ちしております。

専用電話番号

070-7664-5152

相談時間

平日 午前9時から午後4時まで

精神保健福祉センター こころの電話相談

電話番号 099-218-4755

相談時間 平日 午前8時30分から午後5時まで

眠れない...

気分が落ち込む...

食欲がない...



疲れやすい...

自分を責める...

匿名可

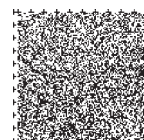
無 料

秘密
厳守

発熱や咳など風邪の症状や倦怠感、息苦しさ等の症状がある方は、
「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

保 健 所	電 話 番 号	保 健 所	電 話 番 号
指 宿 保 健 所	0993-23-3854	鹿 屋 保 健 所	0994-52-2106
加 世 田 保 健 所	0993-53-2315	西 之 表 保 健 所	0997-22-0018
伊 集 院 保 健 所	099-273-2332	屋 久 島 保 健 所	0997-46-2024
川 薩 保 健 所	0996-23-3165	名 瀬 保 健 所	0997-52-5411
出 水 保 健 所	0996-62-1636	徳 之 島 保 健 所	0997-82-0149
大 口 保 健 所	0995-23-5103	鹿 児 島 市 保 健 所	099-216-1517
始 良 保 健 所	0995-44-7956	鹿 児 島 市 (時 間 外)	099-224-1111
志 布 志 保 健 所	099-472-1021		

対応時間は平日午前8時30分から午後5時15分です。



県障害福祉課 県精神保健福祉センター

新型コロナウイルス感染症で不安等を感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染症による日常生活への影響が長期化して、不安やストレスを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ストレス状態が長く続くと、気持ちやからだ、考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あの時、ああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい、疲れがとれない
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 食欲不振、過食
- 夜眠れない
- 悪夢、同じ夢をくりかえし見る



考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

赤ちゃんがえり

子どもでは、大人にしがみつく、よく泣く、お漏らし、わがままになるなどの、いわゆる「赤ちゃんがえり」がみられる場合があります



これらの状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けると多くの方に起こりうる、正常な反応です。

自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐことがあります。お一人だけで抱え込まずに、ご相談ください。

