

# ふくしま心のケアセンター

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンターは、2012年11月19日より電話相談専用ダイヤルを開設いたしました。東日本大震災や津波、原発事故による被災とその後のストレスにより、悩みを抱えている方々やその支援をされている方々からのご相談をお受けしております。

被災者相談ダイヤル

“ふくここライン”

**024-925-8322**

平日 9:00~12:00、13:00~17:00

専門の相談員がお受けいたします

こんなこと、気になっていませんか？

- \* 最近、なんだか眠りが浅い…。夜中に目が覚めることも増えた気がする。
- \* 以前と比べると、食欲が落ちたかもしれない。体重が増えたり減ったりする…。
- \* ちょっとした音にも驚いてドキドキしたり、不安になったりする…。
- \* 災害時に体験したことやその時のことがよみがえって、辛くなることがある…。

## ひとりで抱えていませんか？



災害のあと、これまでに感じたことのない気持ちの変化や、不調が起きることがあります。それらは多くの人を経験するもので、決して特別なものではありません。人間には、つらい状況から回復していく力が備わっています。ただ、大きすぎるストレスを抱えたときに、その力がうまく発揮できなくなることがあります。そんなとき、たとえば誰かに話を聞いてもらうこと、睡眠時間を十分にとることなども効果的です。

## ふくしま心のケアセンターについて



ふくしま心のケアセンターは、東日本大震災による被災者と、支援者のための支援をおこないます。看護師、作業療法士、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師、臨床心理士などの専門の職員が、関係機関との連携のもと、お一人おひとりの状況に合わせてご相談に応じます。その他にも人材育成や普及啓発活動などをおこない、総合的な心のケア対策を図るためのさまざまな活動を行います。

## ふくしま心のケアセンター

### 連絡先一覧

基幹センター	〒960-8012 福島市御山町8-30(県保健衛生合同庁舎5階) Tel 024-535-8639 Fax 024-534-9917
県北方部センター	〒960-8113 福島市旭町9-24 Tel 024-533-4161 Fax 024-534-0900
県中・県南方部センター	〒963-8022 郡山市西ノ内1丁目3-24 成和ビル1号室 Tel 024-983-0274 Fax 024-983-0276
会津出張所	〒965-0817 会津若松市千石町9-38 しのビル3号室 Tel 0242-23-4065 Fax 0242-23-4066
相馬方部センター	〒975-0014 南相馬市原町区南町3丁目2-7 Tel 0244-26-9353 Fax 0244-26-9367
いわき方部センター	〒970-8026 いわき市平字小太郎町4-1 いわき第一ビル 4階北 Tel 0246-38-7461 Fax 0246-38-7463
ふたば出張所	〒979-1111 双葉郡富岡町大字小浜字中央272 稲元テナント2号室 Tel 0240-23-5109 Fax 0240-23-5108