

ひとりで抱えこんでいませんか？



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。

お一人おひとり、それぞれのストレスと上手に付き合う方法を、一緒に考えてみませんか。

お話してみませんか？

あなたご自身のこと…

周囲の大切な人のこと…

ご心配なことがありましたら、
お気軽にご相談下さい。

「ふくしま心のケアセンター」

被災者相談ダイヤル
ふくここライン

024-531-6522

(平日9:00～12:00・13:00～17:00)

＊専門の相談員がお話をおうかがいします。



ふくしまから
はじめよう。

Future From Fukushima.

ふくしま心のケアセンター ご案内



〒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

URL <http://kokoro-fukushima.org>

福島県精神保健福祉協会

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がよみがえって、つらくなる
ことがある…。

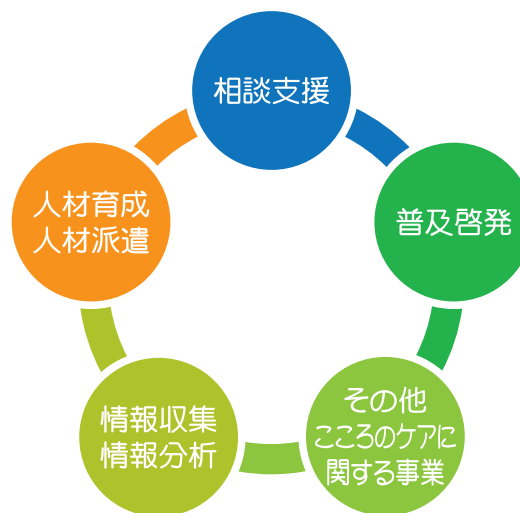


災害のあと、これまでに感じたことのない気持
ちの変化や、不調が起きることがあります。

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。

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。

県外で暮らしておられる方を含めて、住民の
方々（震災や津波、原発事故などで被害にあ
われた方）の心身の健康や生活の安定をめざ
して、一緒に考えていきたい…と思い活動して
います。

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

〒960-8012
福島市御山町8-30 (県保健衛生合同庁舎2階)
Tel 024-533-4161

県中方部センター

〒963-8024
郡山市朝日1丁目14-3 アライビル2階
Tel 024-983-0274 Fax 024-983-0276

県南方部センター

〒961-0074
白河市郭内127 (県南保健福祉事務所内)
Tel 0248-27-3625 Fax 0248-27-3626

会津方部センター

〒965-0873
会津若松市追手町7-40 (会津保健福祉事務所内)
Tel 080-2814-1923

相馬方部センター

〒979-0016
福島県相馬市沖ノ内1丁目2-8 2階
Tel 0244-26-9753 Fax 0244-26-9739

いわき方部センター

〒970-8026
いわき市平童子町4-13 ザ・ステージ1階
Tel 0246-38-7461 Fax 0246-38-7463