

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。

被災者相談ダイヤル
ふくここライン

なやみふくここ
0120-783-295

(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。

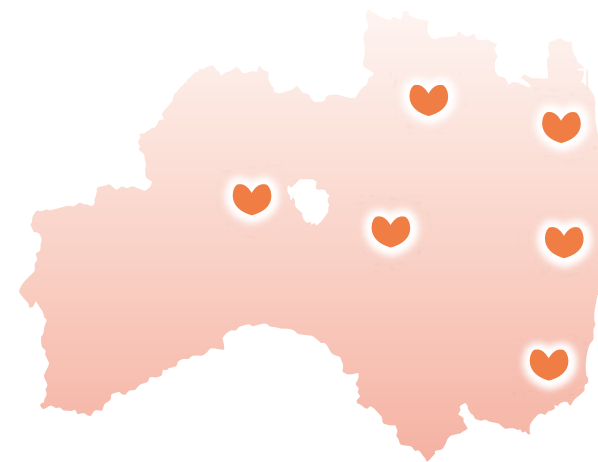


ふくしまから
はじめよう。

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 <https://kokoro-fukushima.org>

一般社団法人 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…。



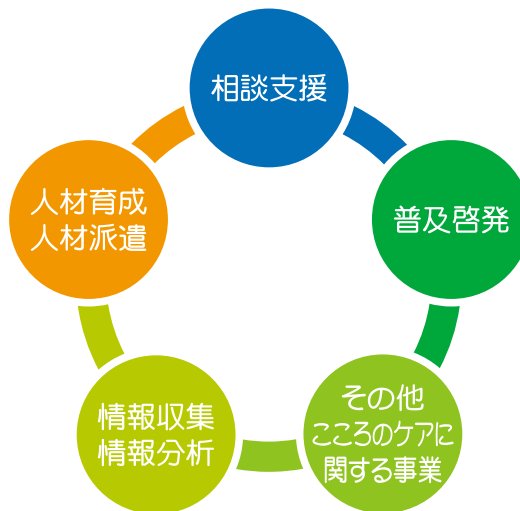
災害のあと、これまでに感じたことのない気持ちの変化や、不調が起きることがあります。

これらのことが、長期間続くことや数年後に現れることもあります。

それらは多くの人が経験するもので、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

〒960-8018
福島市松木町9-11 松木町共栄ビル1階
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

〒975-0007
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