

# 東日本大震災で被災された方々へ

## からだところろの状態に すこし目をむけてみませんか？

下に書かれているようなからだ・ところろの不調、避難生活・帰還後の生活の悩みがありましたら、ひとりで抱えこまず、お気軽にご相談ください。

### 【からだの不調】

- 休んでも疲労感がとれない
- 眠れない、眠りが浅い
- ドキドキしたり、めまいや息苦しさがあったりする
- 食欲がでない など

### 【ところろの不調】

- いろんなことに興味がなくなる
- 外出しなくなる
- 気分の落ち込みやイライラすることが多くなる
- 震災のことが勝手に思い出され夢に見ることがある など

### 【避難生活の悩み】

- 疎外感や孤立感がある
- 周囲の心ない言葉に傷ついた
- 戻るか戻らないで気持ちが揺れている
- 故郷を思い出すと辛い など

### 【帰還後の悩み】

- 家族関係がぎくしゃくしている
- 身近に話せる人がいない
- これからの生活に不安がある
- 戻ってきたけれど、気持ちが落ち着かない など

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被災者相談ダイヤル

“ふくこライン”



な や み ふ く こ  
0120-783-295

(月～金 9:00～12:00/13:00～17:00)

土日祝、年末年始を除く

専門の相談員がお話をおうかがいします。ご相談内容など、秘密は守ります。

フリーダイヤル  
開設しました  
(通話料無料)

\* まずは、お気軽にご相談下さい