

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…

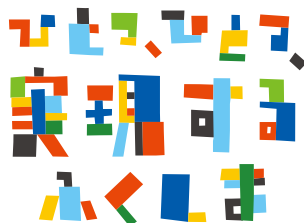
ご心配なことがありましたら、  
お気軽にご相談下さい。

被災者相談ダイヤル  
ふくここライン

 <sup>な や み ふ く こ こ</sup>  
0120-783-295

(平日9:00～12:00・13:00～17:00)

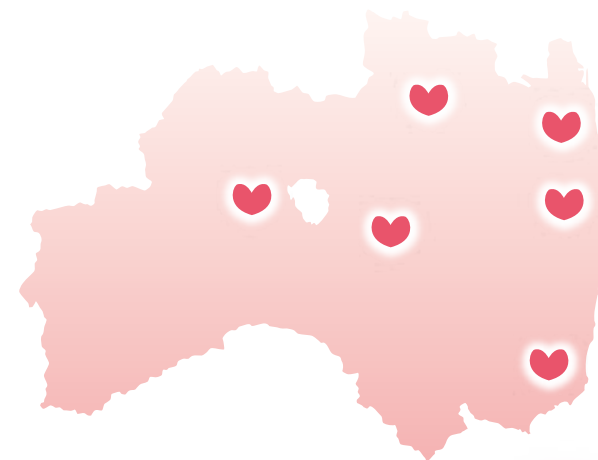
\*専門の相談員がお話をおうかがいします。



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

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>

## 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…。



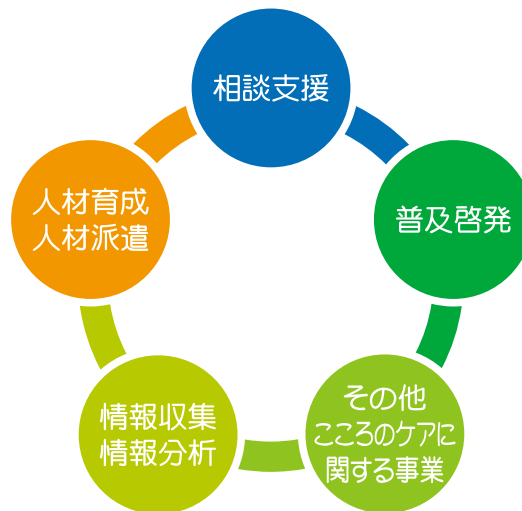
災害のあと、これまでに感じたことのない気  
持ちの変化や、不調が起きることがあります。

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（総務部・広報部）

〒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

### 基幹センター（業務部） 県中・県南方部センター

〒963-8034  
郡山市島2丁目31-11 MAビル2階  
Tel 024-983-4272（業務部）  
Tel 024-983-0274（県中・県南方部センター）  
Fax 024-973-8261（両事務所共通）

### 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

### 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