

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…

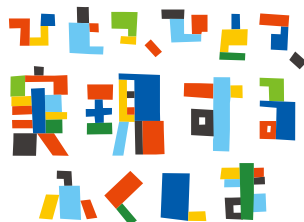
ご心配なことがありましたら、
お気軽にご相談下さい。

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)

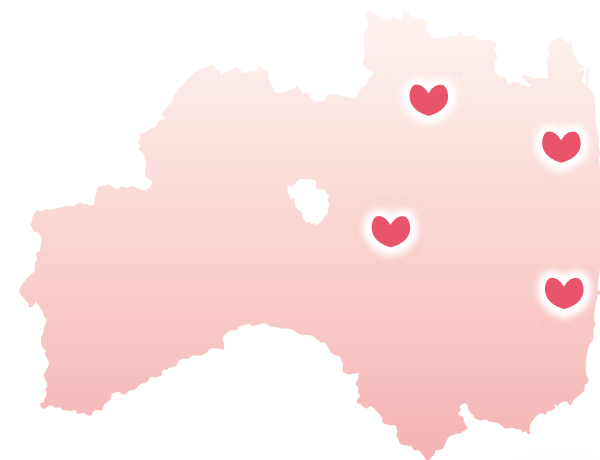
*専門の相談員がお話をおうかがいします。



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…。



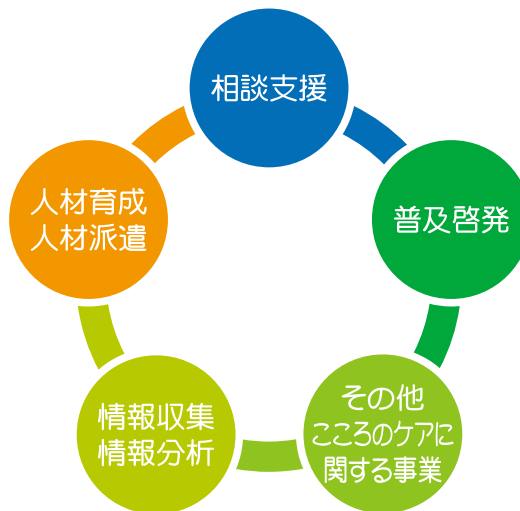
災害のあと、これまでに感じたことのない気
持ちの変化や、不調が起きることがあります。

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・会津方部センター（仮称）

〒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・会津
方部センター（仮称）
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

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 ふたば出張所

〒979-0403
双葉郡広野町大字下浅見川字広長44-3
広野みらいオフィス3階
Tel 0240-23-5109 Fax 0240-23-5108