

## ひとりで抱えこんでいませんか？



震災からの時間の経過とともに  
悩みが複雑化しやすいといわれています。  
いろいろな思いを聞かせてください。

避難生活の  
思い

帰還後の  
思い

身近な人には  
話にくい

不安  
落ち着かない  
気持ち

思い出して  
つらい

寂しさ  
傷ついた  
気持ち

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？

東日本大震災 被災者相談ダイヤル

ふくこライン

なやみ ふくこ  
0120-783-295  
通話料無料

月・水・金（祝日・年末年始を除く）  
10:00~12:30/13:30~16:00

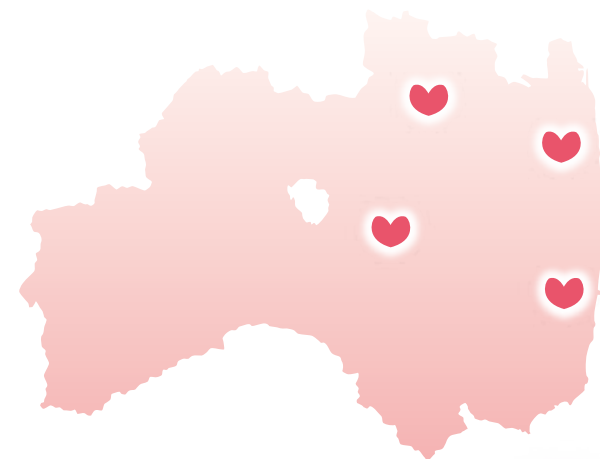
- ・相談員がお話をお伺いします。ご相談内容など、秘密は守ります。
- ・お話の内容によっては他機関をお勧めする場合があります。
- ・都合により受付日時は変更となる可能性がありますのでご了承くださいますようお願いいたします。



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>

当センターは福島県からの委託を受けて活動しております。

## 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…。



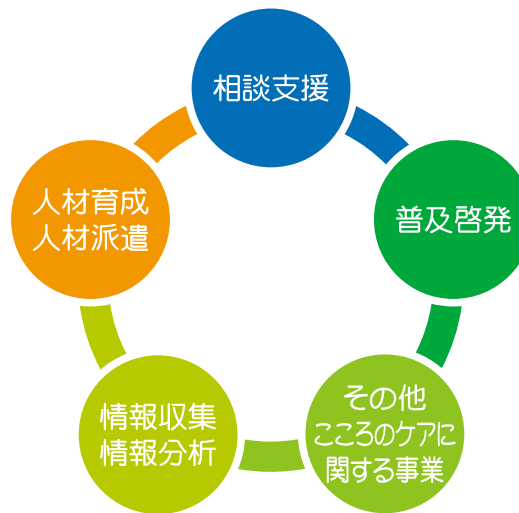
災害のあと、これまでに感じたことのない気  
持ちの変化や、不調が起きることがあります。

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

### 総務部

〒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

### 企画支援部

〒963-8034  
郡山市島2丁目31-11 MAビル2階  
Tel 024-983-4272 Fax 024-973-8261

### 避難者支援センター

〒963-8034  
郡山市島2丁目31-11 MAビル2階  
Tel 024-983-0274 Fax 024-973-8261

### 避難者支援センター 福島事務所

〒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

### 避難地域支援センター

〒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

### 避難地域支援センター 南相馬事務所

(相馬広域こころのケアセンターなごみ)

〒975-0007  
南相馬市原町区南町3丁目2-7  
Tel 0244-26-9353 Fax 0244-26-9367