

新型コロナウイルス感染症に関する 心のケア相談

新型コロナウイルス感染症に関する心のケア相談専用ダイヤルです。
ストレスや悩みを一人で抱え込まず、心の不調を感じたら、ご相談
ください。お電話お待ちしております。

電話番号 **070-7664-5152**

相談時間 午前9時から午後4時まで（土日・祝日も対応）
年未年始（12/31～1/3を除く）

精神保健福祉センター こころの電話相談

電話番号 099-218-4755

相談時間 平日 午前8時30分から午後5時まで

眠れない・・・

気分が落ち込む・・・

食欲がない・・・

疲れやすい・・・



自分を責める・・・

匿名可

無料

秘密
厳守

発熱等の症状がある場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

相談する医療機関に迷う場合は、受診・相談センター（保健所）にご相談ください。

保健所	電話番号	保健所	電話番号
指宿保健所	0993-23-3854	鹿屋保健所	0994-52-2106
加世田保健所	0993-53-2315	西之表保健所	0997-22-0018
伊集院保健所	099-273-2332	屋久島保健所	0997-46-2024
川薩保健所	0996-23-3165	名瀬保健所	0997-52-5411
出水保健所	0996-62-1636	徳之島保健所	0997-82-0149
大口保健所	0995-23-5103	鹿児島市保健所	099-216-1517
始良保健所	0995-44-7956	鹿児島市（時間外）	099-224-1111
志布志保健所	099-472-1021		

対応時間は平日午前8時30分から午後5時15分です。

県障害福祉課、県精神保健福祉センター

新型コロナウイルス感染症で 不安等を感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染症による日常生活への影響が長期化して、不安やストレスを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ストレス状態が長く続くと、気持ちやからだや考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。

気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あの時ああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

からだの変化

- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 食欲不振、過食
- 夜眠れない
- 悪夢、同じ夢をくりかえし見る



考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

赤ちゃんがえり

子どもでは、大人にしがみつくと、よく泣く、お漏らし、わがままになるなどの、いわゆる「赤ちゃんがえり」がみられる場合があります



これらの状態は、人によっては数週間続くことがありますが、強いまたは慢性的なストレスを受けると多くの方に起こりうる、正常な反応です。

自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐことがあります。

お一人だけで抱え込まずに、ご相談ください。