

新型コロナ こころのフリーダイヤル

令和2年10月1日
～令和3年3月31日

新型コロナウイルス感染症の影響により、不安やストレスなどを感じている方へ

感染症の拡大という状況下では、

- ✓ 悲しくなる
- ✓ ストレスを感じる
- ✓ 恐怖や怒りがこみ上げる
- ✓ 興奮しやすくなる
- ✓ 眠れなくなる

といった様々なこころやからだの
変化が起こることがあります。

このような状態は、誰にでも起こる
可能性がある正常な反応です。

時間の経過で自然に回復することが
多いのですが、誰かに相談することで、
つらさが和らぐこともあります。

不安やストレスなどを感じられたら、
ぜひフリーダイヤルの相談電話をご利用
ください。



フリーダイヤル まるいな こころ
0120-017-556

毎日 午前9時30分～午後5時
(土・日・祝日・年末年始も実施)

※一部の回線等からはご利用いただけない場合があります

※ 相談は匿名でも受けています。また、秘密は守ります。

※ お一人あたり、1回につき最大で1時間程度の相談とさせていただきます。

※ 関係職員への連絡が必要な場合は、原則、あなたの同意を得て行います。

※ 繋がりにくい場合は、「こころの健康相談統一ダイヤル」をご利用ください。

電話番号は、**0570-064-556**です(土日祝・年末年始を除く)。

こころのケアについての情報はホームページにも掲載しています。
大阪府こころの健康総合センターのホームページ「こころのオアシス」
<http://kokoro-osaka.jp/>

