# 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/**