

新型コロナ こころの相談

R3年4月1日開設

新潟県精神保健福祉センターでは、新型コロナウイルス感染症の影響によるこころの不調に関して、専用の電話相談を開設します。

☎ 025-282-7107



受付時間

平日 午前9時10分～午後4時

※土日・祝日・年末年始はのぞく



対象の方

新潟市をのぞく、新潟県内にお住まいの方で、
新型コロナウイルス感染症により不安やストレス等を感じて
おられる方

- 相談は匿名でもお受けします。秘密はかたく守られます。
- つながりにくい場合は、時間をおいておかけ直しいただくか、**新潟県精神保健福祉センターの相談専用電話（☎025-280-0113）**へお電話ください。
【受付時間：平日 午前8時30分～午後5時】（※土日・祝日・年末年始はのぞく）
- 新潟市内にお住まいの方は、「新潟市こころの健康センター」（☎025-232-5560）へご相談ください。

新型コロナウイルス感染拡大で不安やストレスなどを感じておられる方へ

- ・感染症が拡大する状況では、不安やストレス、恐怖、怒り、興奮、不眠など、こころやからだにさまざまな変化が起こることがあります。
- ・このような状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時、年齢や性別を問わず、「誰にでも起こりうる正常な反応」です。
- ・時間の経過の中で自然と回復することが多いですが、つらい気持ちを信頼できる人に話したり、相談したりすることで、つらさが和らぐこともあります。
- ・感情を抑え込んだり、がまんしてひとりで抱え込んだりせず、ぜひ電話相談を利用してください。