



## 県民の皆様へ 新型コロナウイルス感染症と「こころのケア」

### < 感染流行で生じやすい、さまざまな“こころの問題” >

感染が拡大する状況では、不安やイライラ、恐怖、怒り、うつ、不眠など、こころやからだに様々な変化が起こりやすいと考えられています。こうした反応は決して特別なものではなく、「誰にでも起こりうる自然な反応」です。ほとんどの場合は状況が改善することで自然におさまっていきます。

ただ、感染流行や行動制限が続くと、こころに疲れがたまりやすくなりますので、以下のことに気をつけて過ごしましょう。また、こころの不調が続く場合は、無理をせず相談機関や医療機関に相談してください。

### < どのようなことに気をつければよいのでしょうか？ >

#### **1. 「こころとからだを健康に保つ生活」を送りましょう**

- 十分な睡眠、バランスの良い食事をとって、規則正しい生活をしましょう。
- 家族と話したり、メールや電話などで信頼できる友だちと話しましょう。
- 人混みを避けた場所での散歩や、家庭内での可能な運動を行いましょう。
- 気持ちを落ち着けるためのアルコールやタバコ等の摂取は控えましょう。

#### **2. 「正しい情報」を、「適切な量」で取り入れましょう。**

- 情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう。（国や自治体で紹介されている情報を得ることが安全です。）

#### **3. デマ・偏見・差別をふせぐために**

- 感染拡大による不安から、しばしば「不正確な噂やデマ」「偏見」「いじめ」が発生することがあります。情報を発信する時・受ける時は、ひと呼吸おいて、情報源を確かめるなど正しいものかどうかチェックしてからにしましょう。

### < 支援や対策に携わる方へ ～無理はしないでください～ >

多くの支援者の皆様、大変お疲れ様です。

活動にあたっては、こまめに休憩を取り、仲間と支え合い、お互いにねぎらい、孤立しないようにしてください。精神的につらくなったら、上司や信頼できる人に早めに相談しましょう。

※裏面に【相談窓口一覧】があります。

石川県こころの健康センター

\*このリーフレットは茨城県精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。

# 【相談窓口一覧】

## ◆こころの健康やこころの悩みに関する相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
石川県こころの健康センター	076(238)5750	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)
こころの相談ダイヤル	076(237)2700	月～金曜日 9:00～12:00/13:00～16:00 (祝日等除く)
こころの相談室 (石川産業保健総合支援センター内)	076(265)3886	月・火・水・金曜日 13:30～16:30 (祝日等除く) 木曜日 9:00～12:00/13:30～16:30
金沢こころの電話	一般	076(222)7556
	高齢者	076(260)7272
月曜日～水曜日		18:00～21:00
木曜日・金曜日		18:00～23:00
土曜日		15:00～23:00
日曜日		9:00～23:00
祝日・振休		9:00～23:00 (月・火・水曜日は21:00まで)
南加賀保健福祉センター	0761(22)0796	月～金曜日 8:30～17:45 (祝日等除く)
石川中央保健福祉センター	076(275)2250	
能登中部保健福祉センター	0767(53)2482	
能登北部保健福祉センター	0768(22)2011	
各市町の保健センター		
		月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)

## ◆多重債務、消費に関する相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
石川県消費生活支援センター	076(267)6110	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30 (祝日等除く)
法テラス石川(法律相談)	050(3383)5477	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日等除く)
	0570-078374 (おなやみなし)	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00 (祝日等除く)
北陸財務局 多重債務相談	076(292)7951	月～金曜日 9:00～12:00/13:00～17:00 (祝日等除く)
NPO法人金沢あすなろ会	076(262)3454	電話相談はいつでも 面接相談の日時は、電話にて要相談
石川県司法書士会	電話相談	076(292)8133
	面接相談	076(291)7070
金沢弁護士会	【面接相談予約先】 076(221)0242 (金沢弁護士会) ※相談前日までに予約	月～金曜日 13:00～15:30 (祝日等除く) ※有料もしくは、法テラスの援助要件を満たせば無料
小松法律相談センター (小松商工会議所)		木曜日 13:00～15:30 (祝日等除く) ※有料もしくは、法テラスの援助要件を満たせば無料
七尾法律相談センター (七尾パトリア5階)		木曜日 13:30～16:00 (祝日等除く) ※有料もしくは、法テラスの援助要件を満たせば無料
能登法律相談センター (珠洲市産業センター)		第一金曜日 13:30～16:00 (祝日等除く) ※無料
能登法律相談センター (能登町役場)		第四金曜日 13:30～16:00 (祝日等除く) ※無料

## ◆子ども・DV等に関する相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
24時間子供SOS相談テレホン	076(298)1699	24時間
	0120-0-78310 (フリーダイヤル)	
家庭教育電話相談	076(263)1188	月～土曜日 9:00～13:00 (祝日等除く)
いじめ110番	0120(617)867	24時間
チャイルドライン・いしかわ (18歳以下の子ども専用電話)	0120(99)7777	毎日 16:00～21:00
子どものなやみごと相談(金沢弁護士会) ※弁護士による無料法律電話相談	076(221)0831	木曜日 12:30～16:30 (祝日等除く)
石川県中央児童相談所	076(223)9553	月～金曜日 8:30～17:45 (祝日等除く)
石川県七尾児童相談所	0767(53)0811	
金沢市児童相談所	076(243)4158	月～金曜日 9:00～17:45 (祝日等除く)
石川県女性相談支援センター(DV相談等)	076(223)8655	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日等除く)

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、相談時間等を変更している場合があります。