

# 新型コロナ こころのフリーダイヤル

令和2年10月1日 開始

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)

※ 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、「こころの電話相談」をご利用ください。

電話番号は、**072-243-5500**です（土日祝・年末年始を除く）。

こころの健康についての情報はホームページにも掲載しています。

堺市ホームページ内 「こころの健康」のページ

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/sodan/kokoro/index.html>

