

こころの健康を守るために

被災地にお住いのみなさまへ

- お互いにコミュニケーションをとりましょう
- 誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- 眠れなくても、横になるだけで休めます
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう



周りの人が不安を感じているときには・・・

- そばに寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗りましょう



特に子どもについては、ご家族や周囲の大人のみなさまはこのように気を付けましょう

- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。
受け止めてあげましょう



出典：厚生労働省

こころの健康相談窓口

○安房健康福祉センター（保健所）

月曜日～金曜日 8：30～17：15（土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く）

0470-22-4511

○千葉県精神保健福祉センター

月曜日～金曜日 9：00～18：30（土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く）

電話相談専用回線：043-263-3893

千葉県



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん