

東日本大震災心の相談電話

～平成25年3月末まで（年末年始も実施します）

0120-719-789

月・火・木・金（祝日あり） 19時～21時まで

（水・土・日 はお休みです。）

このたびの震災で被災された方

たとえば

- ・一人暮らしの方
- ・避難所・仮設住宅で暮らしておられる方
- ・家や私財を失われた方
- ・この震災でご家族や親しい人を亡くされた方
- ・原発事故でお仕事や生活に影響を受けられた方 など

思い当たることがありますか？

アルコールの量が
増えている

慣れない生活に
疲れてきた

体のだるさが取れない

眠れない
（いつも眠い）

食べられない
（食べすぎる）

周りの人になかなか相談しにくい

周りの人が元気になっているのに
自分はまだそんな気持ちになれない

先行きに不安を感じ
いつも落ち着かない

涙が出てくる
（涙も出ない）

罪悪感を感じている

特定の場面が思い浮かび
恐怖を感じる

生きるのに疲れた



どうかお一人で悩まずに、一度ご相談ください。

守秘義務を持つ臨床心理士がお話を伺わせていただきます。

仕事やボランティアで支援にあたっている方のご相談も承ります