

メンタルヘルス相談のご案内



一人で抱え込まないで！

発災から二ヶ月近くが経ちました。皆さん、ご体調はいかがですか？

慢性的な疲れを感じる、震災体験が思い出されて苦しい、悲しみや怒りといった様々な感情がこみ上げる、あるいは無理に抑えつけている等々、心身への影響は新たにあらわれたり、ぶり返したりすることがあります。また、心や身体の回復には、人それぞれのペースがあります。

私達の誰もが回復する力を持っていますが、一人で頑張り続けるよりも、誰かに話をする方がほっとできて、心に余裕ができる場合があります。

今さら相談なんてと思わずに、今だからこそ、どうぞご相談ください

他県連の支援をいただいて今回の震災に関連したメンタルヘルス相談を行ってまいりましたが、支援の終了を受けて、県連メンタルヘルス相談担当者が引き継ぐことになりました
もちろん、いつも通りのメンタルヘルス相談も行っております
どうぞお気軽にご連絡をいただけますよう、お願いいたします

◆ 相談担当者

☎ 14:00～16:00

◆ 申し込み先(予約をお願いいたします)

