

生活の変化で不安になっている方へ “こころのケア” 相談窓口のご案内



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

新型コロナウイルス感染防止のために、私たちの生活にも様々な変化がありました。特に、自粛前のような生活を再開する見通しが立たずにいる方は今も大きな不安を感じていらっしゃると思います。

ストレスをため込んでしまうと、心や体に様々な変化が現れることがあります。

- 〈気持ちの変化〉 涙もろくなる・イライラする・気分の浮き沈みが激しい・自分を責めてしまう・投げやりになる・怒りっぽくなる・不安に感じるが多くなる・緊張が解けない・誰とも話す気にならない
- 〈からだの変化〉 眠れない・眠気が取れない・悪夢・同じ夢を見る・目まい・頭痛・肩こり・疲れやすい・食欲不振・過食・吐き気・胃痛
- 〈考え方の変化〉 考えがまとまらない・記憶力の低下・同じことをくり返し考える・皮肉、悲観的な考え方をする

心がつらいと感じたら、ひとりで抱え込まず、まずはお電話ください。一緒に気持ちや考えを整理してみましょ。悩みの種類にあった専門の相談窓口をご案内することも可能です。群馬県や沼田市では、相談窓口を開設しています。

電話相談



■ 群馬県こころの健康センター電話相談 027-263-1156

月～金曜日（祝日を除く）午前 9 時～午後 5 時

土日祝日（午前 9 時～午後 1 時 30 分）も相談を随時延長中です。
延長期間はこころの健康センターホームページでご確認ください。

電話相談



■ こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556（おこなおう まもろうよ こころ）

月～金曜日（祝日を除く）午前 9 時～午後 10 時

自殺予防のための相談電話です。通話料のほか利用料がかかります。

面接による
相談



■ 沼田市社会福祉課（精神保健福祉相談）**予約制** 0278-23-2111（内線3107）

月 1 回（日時はお問い合わせください）

～精神科医がこころの相談をお受けします～



いのち・つなぐサポートサイト

■ 群馬県いのち・つなぐ・サポートサイト

群馬県による自殺対策のサイトです。自分のことで悩んでいる方、まわりの人を心配している方、大切な人を自死でなくした方にご覧いただきたい情報が載っています。



SNS 相談窓口一覧

■ 厚生労働省ホームページ

SNS で相談できる機関のご案内です。年齢を問わず相談できる LINE・チャット等による相談、10 代 20 代の女性のための LINE 相談、18 歳以下の子供のためのチャット相談等の連絡先が載っています。

〈群馬県こころの健康センター・沼田市〉