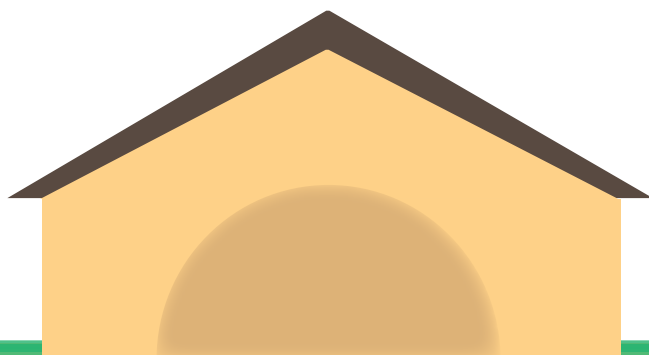


石川こころのケアセンター奥能登



石川こころのケアセンターとは

被災者のこころのケアを専門的に行う相談機関です。多職種からなる専門チーム（精神科医、心理士、保健師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士等）が、被災者や支援者の方の相談に応じるとともに、講演会やサロンなども行っています。



このような症状はありませんか？

こころ

- ・気持ちがしずむ、落ち込む
- ・イライラする
- ・自分をせめてしまう
- ・思い出したくないのに思い出す

からだ

- ・眠れない、悪夢をみる
- ・食欲がない
- ・疲れやすい
- ・動悸や息苦しさがある
- ・めまい、頭痛、肩こり

行動

- ・人に会いたくない
- ・仕事や家事が手につかない
- ・お酒の量が増えた

高齢者

- ・悲観的なことばかり考える
- ・ひきこもってしまう
- ・物忘れが増えた

子ども

- ・ひとりでいるのを怖がる
- ・いつもびくびくしている
- ・落ち着かない
- ・かんしゃくが増えた

このような症状がある方はご相談ください。

〒928-0022
輪島市宅田町 48-1

ヤスサキ別棟
輪島市立図書館お隣

● 開 所 日：月曜日 ～ 金曜日
(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休みします。)

● 開所時間：午前 10 時 ～ 午後 4 時

● お問い合わせ先：

〒 928-0022
石川県輪島市宅田町 48-1

T E L：0768-23-3858

F A X：0768-23-3726

E-mail：kokesen@ishikawa-kokoro.org

Web：https://ishikawa-kokoro.org



どうぞお立ち寄りください

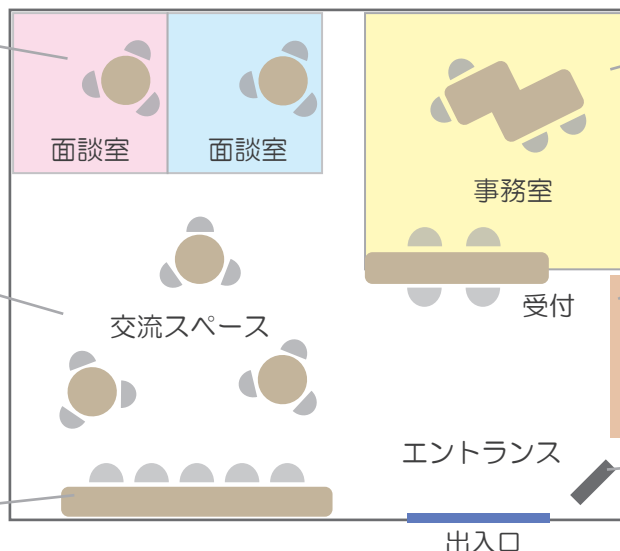
石川こころのケアセンター奥能登のご案内

個別相談ができる**面談室**が2つあります。
精神科医・心理士への専門相談もできます（予約制）。



お話したり、ゆっくりお茶を飲んだり、ひと休みしたり…。
サロンや**交流会**などでもできるオープンスペースです。

窓際にあるカウンターテーブルもご利用いただけます。



精神科医・心理士・保健師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士などの専門職と事務員が交代制で勤務しています。

掲示板と資料コーナーがあります。資料はご自由にお持ちいただけます。



大型モニターではメンタルヘルスについてのミニ知識などを上映しています。
オンライン講演会なども企画します。



突然の大きな災害でダメージを受けたこころの回復のために…

能登半島地震や奥能登豪雨は皆さんに多くの不安とストレスをもたらしました。災害直後も、しばらく経過した今も、こころに影響がある方がいらっしゃいます。「ささいな悩みだから…」「今さら相談していいの？」と思わず、どうぞお立ち寄りください。

このセンター内だけでなく、地域にも出向いて活動します

住民の皆さんにとって普段から関わりのある支援者の方と一緒に、ご自宅や仮設住宅などを訪問します。
また、地域の公民館や仮設住宅の集会所などで出前講座やサロン活動を行います。



電話相談ダイヤルもご利用ください

被災者相談ダイヤル、支援者サポートダイヤルがあります。お気軽にご相談ください。
（受付時間 9:00～17:00）

被災者の方：0120-333-247

支援者の方：0120-555-442