

「石川こころのケアセンター」のご案内

被災された皆さまへ

石川こころのケアセンターは、復旧・復興に向けて被災地で支援活動を行う方々と一緒に、被災された皆さまのこころのケアを行います。突然の大きな災害でダメージを受けたこころが回復し、よりよい生活に近づけるよう、お手伝いさせていただきます。

電話相談ダイヤルがあります

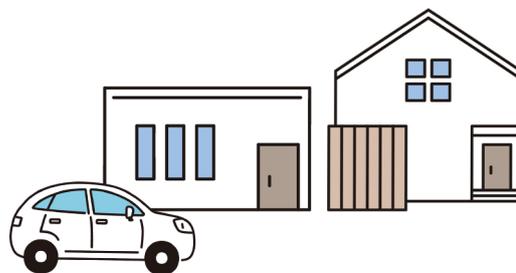


(フリーダイヤル)

☎0120-333-247

震災によるこころの悩みを相談したい
なと思ったら…お電話ください。

ご自宅・仮設住宅へ訪問します



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、ご自宅等へ訪問
します。

出前講座やサロンを開催します



地域の公民館や仮設住宅の集会所など
集いの場にお邪魔します。こころのケ
アの講話や出前講座を開催します。

情報発信をします



ホームページやおたよりなどで、
こころのケアについての情報や
お知らせをお届けします。

あなた自身やご家族、ご近所だけで、 不安や悩みを抱え込んでいる方はいませんか？

能登半島地震は皆さんに多くの不安とストレスをもたらしました。震災直後も、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。毎日の生活の中で、こんな変化はありませんか？「ささいな悩みだから…」「今さら相談していいの？」と思わずに、ご相談ください。お話しして気持ちが楽になることもあります。

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



こども

- ・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

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

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

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



石川こころのケアセンター

〒920-0205 石川県金沢市大浦町ホ22-1 (青和病院内)

TEL : 076-213-5626 / FAX : 076-213-5733

開所時間 : 月～金曜日 9～17時 (祝日、年末年始を除く)

E-mail : kokosen@ishikawa-kokoro.org

URL : <https://ishikawa-kokoro.org>

