

精神保健福祉相談のご案内 (最寄りの相談窓口)

小豆総合事務所 (保健福祉課)

小豆郡土庄町湊崎甲
2079-5
小豆合同庁舎内

来所相談／電話相談
TEL：0879(62)1373

東讃保健福祉事務所 (保健対策課)

さぬき市津田町津田
930-2
大川合同庁舎 3階

来所相談／電話相談
TEL：0879(29)8263

中讃保健福祉事務所 (保健対策第二課)

丸亀市土器町東八丁目
526

来所相談／電話相談
TEL：0877(24)9963

西讃保健福祉事務所 (保健対策課)

観音寺市坂本町七丁目
3-18
三豊合同庁舎 1階

来所相談／電話相談
TEL：0875(25)2052

※原則、来所相談は予約制です。まずはお電話ください。
※受付日時 月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)8:30～17:15

高松市健康づくり推進課

高松市桜町一丁目9-12 保健センター 1階

来所相談 ※予約制

予約受付時間 8:30～17:00

予約電話番号 087(839)3801



こころの健康相談

相談受付時間 9:00～17:00 ※受付日 月～金曜日

専用電話番号 087(839)3801 (祝休日・年末年始を除く)

精神保健福祉相談のご案内

来所相談
※予約制

TEL：087(804)5566
※受付日時 月～金曜日
(祝休日・年末年始を除く)8:30～17:15

こころの電話相談

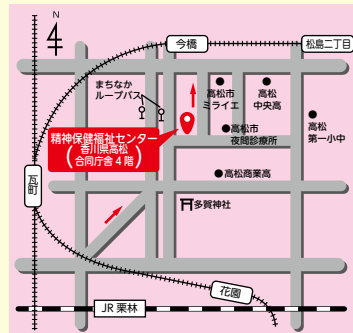
TEL：087(833)5560
※受付日時 月～金曜日
(祝休日・年末年始を除く)9:00～16:30

こころの健康相談
統一ダイヤル

TEL：0570(064)556
※受付日時 月～金曜日
(祝休日・年末年始を除く)9:00～16:30

香川県精神保健福祉センター

〒760-0068 香川県高松市松島町一丁目 17-28
香川県高松合同庁舎 4階



ことでん瓦町駅より 徒歩約10分
ことでん今橋駅より 徒歩約5分



香川県ゲートキーパー推進キャラクター
「ぎーもん」

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)で

こころの不安を抱えている方へ



★心のケア相談@香川(香川県)

LINE で心の健康に関する相談ができます。



★心の悩みにおける相談窓口一覧(厚生労働省)

SNS による相談等の情報が掲載されています。



※ 受付時間等の詳細は、ホームページでご確認ください。

香川県精神保健福祉センター

(令和4年2月発行)

新型コロナウイルス感染症で

こころの不安を抱えている方へ

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化することで、生活に様々な変化が生じています。

自分の力ではどうにもならない大変な経験をした時、「こころ」や「からだ」に影響が出る場合があります。



こんな不安を抱えていませんか



こころ

感染が怖くて外出できない。そのため、日常生活に支障が出ている。

思いどおりにならないことが多い。死んでしまうかもしれない。

コロナにかかったのは、自分のせいではないかと責めてしまう。

からだ

いろいろなことが不安で、眠れない。

不安をまぎらわせるために、お酒に頼ってしまう。

不安で何度も手洗い・うがいをしてしまう。

「つらい気持ちを誰かに話す」ことで、つらさが和らぐことがあります。



こころの不安を和らげるための方法

- たとえば・・・
- 1 規則正しい生活をしよう
 - 2 自分なりのストレス解消法を見つけよう
 - 3 人とのつながりをもとう
 - 4 正しい情報をもとに冷静な行動を

香川県人権啓発マスコットキャラクター
「人権かがやきくん」



それでもこころが辛い時には



「話す」ことは、不安を「離す」はじまり。

あなたが感じている不安と一緒に考え、こころの支えとなることを願う相談窓口（裏面参照）があります。

- ◎ 精神保健福祉相談員（保健師、心理職、精神保健福祉士など）が対応します。
- ◎ 相談内容に応じて、適切な機関を紹介させていただくこともあります。
- ◎ 相談に関する秘密は固く守ります。安心してご相談ください。
- ◎ 必ずしも、ご本人が来られる必要はありません。まずは、心配されている方が、お電話でご連絡ください。