

東日本大震災により避難されている方などの こころの健康相談について

北海道では、東日本大震災等により避難されている方などを対象に、こころの健康相談を実施しています。

このような症状がある方はご相談ください。

- 災害の体験がよみがえって不快となる
- 強い不安や、おそれの気持ちがわく
- 食欲がない
- 体の調子が悪い
- 涙が止まらない
- 眠れない
- イライラして怒りっぽくなる

相談機関名	電話番号
こころの電話相談 月一金 9:00 ~ 21:00 土・日・休日 10:00 ~ 16:00 (12/29~1/3 を除く)	0570-064556
道立精神保健福祉センター（札幌市民を除く道民） 月一金 8:45 ~ 17:30	011-864-7000 (相談予約専用)
札幌こころのセンター（札幌市民） 月一金 9:00 ~ 17:00 (祝日及び12/29~1/3 を除く)	011-622-0556
各地域の保健所 月一金 8:45 ~ 17:30	各保健所担当課にお問い合わせください。
こころの無料電話相談（社団）日本産業カウンセラー協会 毎日 13:00 ~ 20:00	0120-216633

※こころのケアホットラインは平成23年7月29日を持ちまして終了しました。