

被害にあわれた方へ

大きな事故や事件に遭遇したとき。
こころも「ケガ」をして、気持ちやからだや考え方に影響が出る
ことがあります。

こんなことが起こることがあります

気持ちの変化



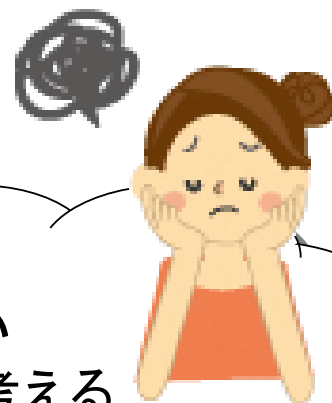
- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- あのときああしておけば良かったという自責感
- 投げやりになる
- 他人に対して怒りっぽくなる
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない

からだの変化



- 疲れやすい
- 目まい, 頭痛, 肩こり
- 吐き気, 胃痛
- 食欲不振や過食
- 夜眠れない
- 同じ夢を繰り返して見る

考え方の変化



- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる

「こころのケガ」をいたわるためにできること

●マイペースを心がけましょう

- ころ、からだの反応は誰にでも起こる反応です。
「自分が弱いのだ」「早く乗り越えなければいけない」など思わずに、焦らないことが大切です。
- 回復の仕方や早さは1人ひとり違います。
自分のペースにあわせ、がんばりすぎないようにしましょう。

●気持ちとからだをいたわりましょう

- 大変なときだからこそ、適度な食事と十分な休息や睡眠を心がけましょう。

●いつもの生活を取り戻しましょう

- 小さなことから少しずつ、日常生活に戻りましょう。

●体験したことや気持ちを話しましょう

- 自分の気持ちや反応について信頼できる人に話すことが、回復の助けになります。

自分自身で生活や気持ちをコントロールできているという感覚は、回復のために大切なことです。

事件や事故、災害を経験した後、こころのバランスをくずして、精神的に不安定になることは、異常な事態に対する正常な反応です。しかし、一部の人々は、こころや身体の不調が長引くことがあります。

長期間にわたって同じ状況が続くときには、相談機関（精神保健福祉センターや保健所など）や医療機関に相談しましょう。



～相談窓口～【道内保健所】

お住まいの市町村					保健所名	電話番号		
渡島	北斗市	松前町	福島町	知内町	渡島保健所	0138-47-9400		
	木古内町	七飯町	鹿部町	森町				
	八雲町	長万部町	今金町	せたな町	八雲保健所	0137-63-2168		
檜山	江差町	上ノ国町	厚沢部町	乙部町	奥尻町	江差保健所	0139-52-1053	
石狩	江別市	石狩市	当別町	新篠津村		江別保健所	011-383-2111	
	千歳市	恵庭市	北広島市		千歳保健所	0123-23-3175		
後志	島牧村	寿都町	黒松内町	蘭越町	ニセコ町	倶知安保健所	0136-23-1300	
	真狩村	留寿都村	喜茂別町	京極町	倶知安町			
	積丹町	古平町	仁木町	余市町	赤井川村			
	共和町	岩内町	泊村	神恵内村		岩内保健所	0135-62-1537	
空知	夕張市	岩見沢市	美唄市	三笠市	南幌町	岩見沢保健所	0126-20-0200	
	由仁町	長沼町	栗山町	月形町				
	芦別市	赤平市	滝川市	砂川市	歌志内市		滝川保健所	0125-24-6201
	奈井江町	上砂川町	浦臼町	新十津川町	雨竜町			
	深川市	妹背牛町	秩父別町	北竜町	沼田町		深川保健所	0164-22-1421
上川	鷹栖町	東神楽町	当麻町	比布町	愛別町	上川保健所	0166-46-5900	
	上川町	東川町	美瑛町	幌加内町				
	士別市	名寄市	和寒町	剣淵町		名寄保健所	01654-3-3121	
	下川町	美深町	音威子府村	中川町				
	富良野市	上富良野町	中富良野町	南富良野町	占冠村		富良野保健所	0167-23-3161
留萌	留萌市	増毛町	小平町	苫前町		留萌保健所	0164-42-8404	
	羽幌町	初山別村	遠別町	天塩町				
オホーツク	網走市	斜里町	清里町	小清水町	大空町	網走保健所	0152-41-0603	
	北見市	美幌町	津別町	訓子府町	置戸町	北見保健所	0157-24-4171	
	紋別市	佐呂間町	遠軽町	湧別町		紋別保健所	0158-23-3108	
	滝上町	興部町	西興部村	雄武町				
胆振	室蘭市	登別市	伊達市			室蘭保健所	0143-24-9900	
	豊浦町	壮瞥町	洞爺湖町					
	苫小牧市	白老町	厚真町	安平町	むかわ町	苫小牧保健所	0144-34-4168	
日高	浦河町	様似町	えりも町			浦河保健所	0146-22-3071	
	日高町	平取町	新冠町	新ひだか町		静内保健所	0146-42-0251	
十勝	帯広市	音更町	士幌町	上士幌町	鹿追町	帯広保健所	0155-26-9005	
	新得町	清水町	芽室町	中札内村	更別村			
	大樹町	広尾町	幕別町	池田町	豊頃町			
	本別町	足寄町	陸別町	浦幌町				
釧路	釧路市	釧路町	厚岸町	浜中町		釧路保健所	0154-65-5811	
	標茶町	弟子屈町	鶴居村	白糠町				
根室	根室市				根室保健所	0153-23-5161		
	別海町	中標津町	標津町	羅臼町	中標津保健所	0153-72-2168		
札幌市					札幌市保健所	011-622-5151		
函館市					市立函館保健所	0138-32-1512		
旭川市					旭川市保健所	0166-25-6354		
小樽市					小樽市保健所	0134-22-3117		

～相談窓口～【全国精神保健福祉センター】

各精神保健福祉センター	連絡先
北海道・東北ブロック	
北海道立精神保健福祉センター	TEL: 011-864-7121
札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)	TEL: 011-622-5190
青森県立精神保健福祉センター	TEL: 017-787-3951
岩手県精神保健福祉センター	TEL: 019-629-9617
宮城県精神保健福祉センター	TEL: 0229-23-0021
仙台市精神保健福祉総合センター	TEL: 022-265-2191
秋田県精神保健福祉センター	TEL: 018-831-3946
山形県精神保健福祉センター	TEL: 023-624-1217
福島県精神保健福祉センター	TEL: 024-535-3556
関東・甲信越ブロック	
茨城県精神保健福祉センター	TEL: 029-243-2870
栃木県精神保健福祉センター	TEL: 028-673-8785
群馬県こころの健康センター	TEL: 027-263-1166
埼玉県立精神保健福祉センター	TEL: 048-723-3333
さいたま市こころの健康センター	TEL: 048-762-8548
千葉県精神保健福祉センター	TEL: 043-263-3891
千葉市こころの健康センター	TEL: 043-204-1582
東京都立精神保健福祉センター	TEL: 03-3844-2210
東京都立中部総合精神保健福祉センター	TEL: 03-3302-7575
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	TEL: 042-376-1111
川崎市総合リハビリテーション推進センター	TEL: 044-223-6719
神奈川県精神保健福祉センター	TEL: 045-821-8822
横浜市こころの健康相談センター	TEL: 045-671-4455
相模原市精神保健福祉センター	TEL: 042-769-9818
新潟県精神保健福祉センター	TEL: 025-280-0111
新潟市こころの健康センター	TEL: 025-232-5580
山梨県立精神保健福祉センター	TEL: 055-254-8644
長野県精神保健福祉センター	TEL: 026-266-0280
中部・近畿ブロック	
岐阜県精神保健福祉センター	TEL: 058-231-9724
静岡県精神保健福祉センター	TEL: 054-286-9245
静岡市こころの健康センター	TEL: 054-262-3011
浜松市精神保健福祉センター	TEL: 053-457-2709
愛知県精神保健福祉センター	TEL: 052-962-5377
名古屋市精神保健福祉センター	TEL: 052-483-2095
三重県こころの健康センター	TEL: 059-223-5241

各精神保健福祉センター	連絡先
富山県心の健康センター	TEL: 076-428-1511
石川県こころの健康センター	TEL: 076-238-5761
福井県総合福祉相談所	TEL: 0776-24-5135
滋賀県立精神保健福祉センター	TEL: 077-567-5010
京都府精神保健福祉総合センター	TEL: 075-641-1810
京都市こころの健康増進センター	TEL: 075-314-0355
大阪府こころの健康総合センター	TEL: 06-6691-2811
大阪市こころの健康センター	TEL: 06-6922-8520
堺市こころの健康センター	TEL: 072-245-9192
兵庫県精神保健福祉センター	TEL: 078-252-4980
神戸市精神保健福祉センター	TEL: 078-371-1900
奈良県精神保健福祉センター	TEL: 0744-47-2251
和歌山県精神保健福祉センター	TEL: 073-435-5194
中国・四国ブロック	
鳥取県立精神保健福祉センター	TEL: 0857-21-3031
島根県立心と体の相談センター	TEL: 0852-32-5905
岡山県精神保健福祉センター (メンタルセンター岡山)	TEL: 086-201-0850
岡山市こころの健康センター	TEL: 086-803-1273
広島県立総合精神保健福祉センター	TEL: 082-884-1051
広島市精神保健福祉センター	TEL: 082-245-7746
山口県精神保健福祉センター	TEL: 083-902-2672
徳島県精神保健福祉センター	TEL: 088-625-0610
香川県精神保健福祉センター	TEL: 087-804-5565
愛媛県心と体の健康センター	TEL: 089-911-3880
高知県立精神保健福祉センター	TEL: 088-821-4966
九州ブロック	
福岡県精神保健福祉センター	TEL: 092-582-7510
北九州市立精神保健福祉センター	TEL: 093-522-8729
福岡市精神保健福祉センター	TEL: 092-737-8825
佐賀県精神保健福祉センター	TEL: 0952-73-5060
長崎県長崎子ども・女性・障害者支援センター	TEL: 095-846-5115
熊本県精神保健福祉センター	TEL: 096-386-1255
熊本市こころの健康センター	TEL: 096-366-1171
大分県こころとからだの相談支援センター	TEL: 097-541-5276
宮崎県精神保健福祉センター	TEL: 0985-27-5663
鹿児島県精神保健福祉センター	TEL: 099-218-4755
沖縄県立総合精神保健福祉センター	TEL: 098-888-1443