

# 心のケア相談窓口

---

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により  
不安やストレスを抱えていませんか



## 自治体相談窓口一覧

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_12255.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html)

各都道府県・指定都市では、精神保健福祉センター等において、保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、新型コロナウイルス感染症のことが不安で眠れないといったお悩みの相談を受け付けています。お住まいの自治体にお問い合わせください。

## みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

心の不調や病気についての情報、ストレスをためない暮らし方や相談窓口の情報などを掲載しています。

## コロナ心の支援情報（国立精神・神経医療研究センター）

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/behavior/anxiety/index.html>

こころの健康を保つためのセルフケアや呼吸法の紹介など、ストレスをため込まないためのヒントとなる情報を紹介しています。

## 西南女学院大学・短期大学部 学生総合支援室

[http://www.seinan-jo.ac.jp/school\\_life/sougoushien/](http://www.seinan-jo.ac.jp/school_life/sougoushien/)

カウンセラー（臨床心理士）、キャンパスソーシャルワーカー（精神保健福祉士/社会福祉士）が相談に応じます。費用は無料で、プライバシーは厳守されます。相談したことで不利益を受けることは一切ありませんので、安心してご利用ください。