

## 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

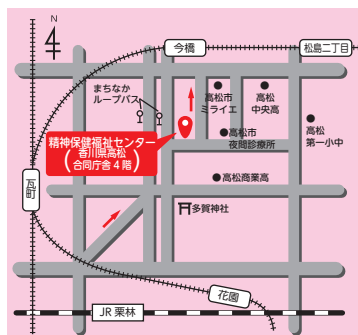
TEL：087(833)5560  
※受付日時 月～金曜日  
(祝休日・年末年始を除く)9:00～16:30

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



★新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談

URL:<https://lifelinksns.net/>



★こころのほっとチャット【新型コロナ関連】

URL:<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>



LINE



Twitter



Facebook

※新型コロナウイルス感染症の影響により緊急的に開設されたものです。  
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

(2020年9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

- 1 規則正しい生活をしよう たとえば・・・
- 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きます。
- ◎ 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。