

# 新型コロナ こころのサポートダイヤル

新型コロナウイルス感染症の流行にともない、  
ストレスや不眠などこころの不調が続いていませんか？

港区では、新型コロナウイルス感染症からくる、  
不安やつらい気持ち、少しでも気持ちが楽になるように  
電話相談をはじめました。

ひとりで抱え込まず、ぜひお電話ください。

- ✓ 感染に対する不安・焦燥感
- ✓ 病院に行けない、外に出るのが怖い、  
他の人が感染者に見える
- ✓ 報道に基づく疲労感
- ✓ コロナの怖い映像ばかりを流すので不安、  
専門家が怖いことばかり言うので眠れない
- ✓ 今後の生活についての不安
- ✓ コロナのことを考えると何ともいえない  
不安がつつの、家に居続けると憂鬱になる



TEL:03-5333-3808

平日(月～金) 午前9時-午後5時



対 象 | 区民(区内在勤・在学者を含む)

相談員 | 精神保健相談の経験がある精神保健福祉士、臨床心理士等

委託先 | 特定非営利活動法人メンタルケア協議会