

## 新型コロナウイルス感染症に伴う心のケアに関する相談窓口等について

■本学では、学生の相談室窓口として、教員によるアドバイザー制度や「学生相談室」を設けています。ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

《案内 URL》<http://www.jikei.ac.jp/univ/igaku/campus/03.html>

学外にも下記の相談窓口があります。自分の心の状態を知り、ひとりで悩みを抱えることがないように相談窓口を利用してみてください。

### ■自治体(都道府県・指定都市)

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。

《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)

### 【メンタルヘルスに関する情報サイト】

#### ■みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)

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。

《URL》<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

#### ■コロナ心の支援情報(国立精神・神経医療研究センター)

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。

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

### 【リーフレット】

主な相談窓口や厚生労働省が実施した調査結果※、セルフケアを掲載しています。

《新型コロナウイルスの流行により不安やストレスを抱えていませんか》

<https://www.mhlw.go.jp/content/000723599.pdf>

※ 厚生労働省が実施した調査結果は、以下の厚生労働省ホームページで概要を公表しています。

《URL》[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_15766.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15766.html)