

## 【こころの健康に関する相談先】

### ●新潟市こころの健康センター（中央区川岸町1-57-1）

**TEL025-232-5560** 電話相談 平日8時30分～17時・来所相談 ※予約制

### ●新潟市こころといのちのホットライン

**TEL025-248-1010** 平日17時～22時、休日10時～16時

### ●新潟県こころの相談ダイヤル

**TEL0570-783-025** 毎日24時間

## がんばりすぎていませんか？

### ～ 地震後の心と身体の変化について ～

大きな地震の後には、心と身体に様々な変化が起こります。そのような変化の多くは、誰にでも起こりうる反応で、多くは時間とともに回復していきます。

ただ、症状や変化が長く続いている、日常生活に支障が出ている場合は、医療機関、クリニック等を受診されるか、または、**上記へご相談**ください。

#### 心(こころ)の変化

- せかされていような感じがする。
- イライラしやすくなる。
- 物音に敏感になる。
- どうして自分がこんな目にあわなければいけないのか怒りがこみ上げてくる。
- 体験した時の光景が繰り返し浮かび、頭から離れない。
- 悲しさやさみしさが強くなる。
- 何に対しても、関心が持てず、ぼーっとするするなど、やる気が出ない。

#### 身体(からだ)の変化

- ゆれている感じがする。
- めまい、頭痛、胃腸症状(吐き気、胃痛、下痢)などの何らかの不調がある。
- 眠れない。熟睡感がない。悪い夢ばかり見る。
- 疲れがとれない。

新潟市こころの健康センターでは、来所相談も行っております。以下、参考にご覧ください。

<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/kokoro/sodan/dennwasoudann.html>