

# 新型コロナ こころのフリーダイヤル

新型コロナウイルス感染症の影響により、不安やストレスなどを感じている方へ

感染症の拡大という状況下では、

- ✓ 悲しくなる
- ✓ ストレスを感じる
- ✓ 恐怖や怒りがこみ上げる
- ✓ 興奮しやすくなる
- ✓ 眠れなくなる

といった様々なこころやからだの変化が起こることがあります。

このような状態は、誰にでも起こる可能性がある正常な反応です。

時間の経過で自然に回復することが多いのですが、誰かに相談することで、つらさが和らぐこともあります。

不安やストレスなどを感じられたら、ぜひフリーダイヤルの相談電話をご利用ください。



フリーダイヤル まるいな こころ  
**0120-017-556**

毎日 午前9時30分～午後5時  
(土・日・祝日・年末年始も実施)

※一部の回線等からはご利用いただけない場合があります

- ※ 相談は匿名でも受けています。また、秘密は守ります。
- ※ お一人あたり、1回につき最大で1時間程度の相談とさせていただきます。
- ※ 関係職員への連絡が必要な場合は、原則、あなたの同意を得て行います。
- ※ 繋がりにくい場合は、「こころの健康相談統一ダイヤル」をご利用ください。  
電話番号は、**0570-064-556**です(土日祝・年末年始を除く)。

こころのケアについての情報はホームページにも掲載しています。  
大阪府こころの健康総合センターのホームページ「こころのオアシス」  
<http://kokoro-osaka.jp/>

