

# 東日本大震災心の相談電話

実施期間：8月18日～未定

# 0120-719-789

03-3813-9960 もご利用いただけます

月・火・木・金(水・土・日は お休みです) 夜7時～9時まで

## このたびの震災で被災された方

たとえば

- ・一人暮らしの方
- ・避難所・仮設住宅で暮らしておられる方
- ・家や私財を失われた方
- ・この震災でご家族や親しい人を亡くされた方
- ・原発事故でお仕事や生活に影響を受けられた方 など

## 思い当たることがありますか？

慣れない生活に  
疲れてきた

体のだるさが取れない

アルコールの量が  
増えている

食べられない  
(食べすぎる)

眠れない  
(いつも眠い)

周りの人にはなかなか相談しにくい

周りの人が元気になっているのに  
自分はまだそんな気持ちになれない

涙が出てくる  
(涙も出ない)

先行きに不安を感じ  
いつも落ち着かない

罪悪感を感じている

特定の場面が  
思い浮かび  
恐怖を感じる

生きるのに疲れた



どうかお一人で悩まずに、一度ご相談ください。

守秘義務を持つ臨床心理士がお話を伺わせていただきます。

仕事やボランティアで支援にあたっている方のご相談も承ります。

主催団体

東日本大震災心理支援センター (03-3817-6392/jpsc@ajcp.info)

一般社団法人日本臨床心理士会 (03-3817-6801/office@jscpp.jp)

