

三重県こころの健康センターです。第40号は新型コロナウイルス感染症とこころの関係についてお伝えします。また、残暑が続きますが、体調を崩されることのないよう気をつけてお過ごしください。

### 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) のこころへの影響

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、仕事がなくなった(なくなりそう)、収入が途絶えた(減少した)、住まいを失いそう、家族がいつもいる状況でストレスを感じる、など、生活面でのさまざまな苦勞や、生活が立ちいなくなることへの不安など、様々なストレスを感じている人が増えています。こころの病気があってもなくても影響があり、不安定になる人もいます。また、子どもたちにも影響が考えられ、夏休みなど長期休み明けに自殺が増加しやすいことが知られていますが、今回の新型コロナウイルス感染症拡大による長期の休校措置や外出自粛の影響がリスクになるといえます。

また、働き方も変化し在宅勤務などが広がる中、医療従事者も含めたエッセンシャルワーカー(生活必須職従事者)とも呼ばれる社会の機能を維持するために不可欠な職業につく人たちのストレスも増大しています。

皆が大変な状況に置かれる中で心身面に不調をきたすなど、自殺の危険性が高まっている人たちが少なくない状況です。災害直後は自殺者数が減少することが知られていますが、その後自殺リスクが高まることが考えられます。

### 新型コロナウイルス感染症に関するこころのケア相談窓口

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、わたしたちの生活には大きな影響が出ています。中には、不眠、不安やいらいらを抱え、心身の不調を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ひとりで抱え込まず、ご相談ください。

#### ○三重県こころの健康センター

月～金曜日 午前 9時～午後4時 \* 祝日、年末年始を除く

電話 059-253-7821

#### ○こころの傾聴テレフォン(話しを「聴く」ことに重点をおいた傾聴電話)

月～金曜日 午前10時～午後4時 \* 祝日、年末年始を除く

電話 059-223-5237 または 059-223-5238

#### ○医療従事者の方のこころの相談窓口

月～金曜日 午前 9時～午後4時 \* 祝日、年末年始を除く

電話 059-223-5243

#### ○自殺予防 電話相談(当面の間、以下のとおり実施いたします)

月～金曜日 午後 1時～午後4時 \* 祝日、年末年始を除く

フリーダイヤル 0120-01-7823 (三重県内のみ)

電話 059-253-7823



三重県

## 自殺予防週間について

自殺予防週間とは、自殺や精神疾患についての正しい知識を普及し、これらに対する偏見をなくすとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法について国民の理解の促進を図ることを目的とするものです。例年、9月10日～9月16日までとしていますが、18歳以下の自殺が長期休業明けに急増する傾向があることから、今年度は実施を早め全国的に啓発を8月17日から9月18日まで実施することとなっています。

三重県においても、広く県民の皆さんに呼びかけるため、各庁舎等では自殺予防週間のコーナーを設置した啓発活動を行います。



令和2年度 自殺予防週間 9/10～9/16

このページの  
最新情報  
ダイヤル

0570-064-556

115 相談室内

24時間受付

0120-279-338

123 相談センター

03-3868-3811

0120-279-226

050-3655-0279

詳しくは 厚生労働省 自殺対策 2020 115 相談センター 123 相談センター

## わかちあいの会について

自死でご家族を亡くされた方で集まり、突然亡くなった大切な方への悲しみや深い思いを語り合う場『自死遺族の集い(わかちあいの会)』を開催しています。安心して語り、聴くことで、同じ思いをした方々と思いを共感することができます。

秘密厳守、無理に話さなくてもかまいません

開催日時: 原則奇数月の第4土曜日 13時30分～15時30分

参加費: 無料

参加ご希望の方はお問い合わせください。

その他、三重県内には、自死遺族サポート団体『ガーベラ会』わかちあいの会もあります。

詳しくはこちらからご参照いただけます。 ⇒ <http://www.miegabera.jp>

## 依存症問題家族教室について

薬物・アルコール・ギャンブル等の依存問題で困っているご家族にお集まりいただいて、共通する多くの悩みや不安について一緒に考えたり、話し合ったりする場として「家族教室」を開催しています。「依存症」について学び、適切な対応方法を話し合い、さらにはご家族自身を振り返る機会としても考えています。

開催日時: 令和2年8月から令和3年2月(全5回シリーズ)

14:00～16:00(テーマミーティング + 家族ミーティング)

対象: 依存症問題等でお悩みのご家族(支援関係者の方もご参加いただけます)

※ 参加には事前の申し込みが必要となります。

初めて参加をご希望される方は、開催日以前に来所面談を行いますので、あらかじめお電話でお問い合わせください。

## ひきこもり家族教室について

こころの健康センターではひきこもり地域支援センターを設置し、相談業務等、様々な研修を行っています。

多くはご家族からの相談の対応、また、支援者向け研修会、県民対象の講演会を開催しています。

ご家族の方がひきこもりについて正しい知識や情報、対応方法、社会資源について理解し、学ぶ場、また、家族としての同じ思いを共有することのできる場として「家族教室」を開催します。

内容：

日 程	内 容
第1回 9月10日(木) 場所:64 会議室	「ひきこもりの理解と対応」 三重県こころの健康センター所長 精神科医師 楠本 みちる
第2回 11月12日(木) 場所:64 会議室	「ひきこもり当事者および家族の体験発表と対談」 ひきこもり経験者とひきこもり経験者の家族
第3回 令和3年1月7日(木) 場所:65 会議室	「家族のグループセッション」 三重県立こころの医療センター 公認心理師 榊原 規之氏
第4回 令和3年3月11日(木) 場所:66 会議室	「地域の社会資源と社会参加について」 三重県こころの健康センター職員

対 象:ひきこもり等でお悩みのご家族(支援関係者の方もご参加いただけます)

※ 参加には事前の申し込みが必要となります。

初めて参加をご希望される方は、開催日以前に来所面談を行いますので、あらかじめお電話でお問い合わせください。

### ●ひきこもり・依存症専門電話相談(三重県こころの健康センター)

TEL 059-253-7826

毎週水曜日 午後1時～午後4時

(祝日・年末年始を除く)

### ●ひきこもり専門面接相談(予約制)

### ●依存症専門面接相談(予約制)

ひきこもり・依存症に関するお困りごとは、ひとりで抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

※わかちあいの会、依存症問題家族教室、ひきこもり家族教室は新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、開催を見合わせる場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

発行:三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL:059-223-5241(代) FAX:059-223-5242

URL:<http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!  
こころの健康