

各区の福祉保健センター 月～金曜日 8時45分から17時15分

区	電話	FAX	道順
青葉	978-2453	978-2416	東急「市が尾」駅 徒歩8分
旭	954-6145	955-2675	相鉄「鶴ヶ峰」駅 徒歩7分
泉	800-2446	800-2513	相鉄「いずみ中央」駅 徒歩5分
磯子	750-2455	750-2540	JR「磯子」駅 徒歩5分
神奈川	411-7156	324-3702	JR「東神奈川」駅・東急「反町」駅 徒歩5分 京急「仲木戸」駅 徒歩7分
金沢	788-7848	786-8872	京急・シーサイドライン「金沢八景」駅 京急「金沢文庫」駅 徒歩12分
港南	847-8446	845-9809	地下鉄「港南中央」駅 徒歩1分
港北	540-2377	540-2396	東急「大倉山」駅 徒歩7分
栄	894-8405	893-3083	JR「本郷台」駅 徒歩10分
瀬谷	367-5755	364-2346	相鉄「三ツ境」駅 徒歩10分
都筑	948-2348	948-2309	地下鉄「センター南」駅 徒歩5分
鶴見	510-1848	510-1897	JR・京急「鶴見」駅 徒歩7分
戸塚	866-8465	881-1755	JR・地下鉄「戸塚」駅 徒歩10分
中	224-8166	224-8159	みなとみらい線「日本大通り」駅 徒歩4分 JR・地下鉄「関内」駅 徒歩7分
西	320-8450	290-3422	京急「戸部」駅・相鉄「平沼橋」駅 徒歩10分
保土ヶ谷	334-6349	331-6550	相鉄「星川」駅 徒歩2分
緑	930-2434	930-2435	JR「中山」駅 徒歩5分
南	743-8247	714-7989	地下鉄「蒔田」駅 徒歩5分・京急「井土ヶ谷」駅 徒歩10分

区名五十音順

電話相談、面接相談や訪問（予約制）、専門医による相談（予約制）を行っています

発行  
横浜市こころの健康相談センター  
〒222-0035横浜市港北区鳥山町1735  
横浜市総合保健医療センター4階  
Tel045-476-5505 Fax045-476-5581

横浜市広報印刷物登録第190600号  
類別・分類C-EG200

デザイン・イラストの無断転写禁ず  
デザイン・イラスト:ティム有限会社



# 危険にあった そのあとは



こころとからだが変わります  
いろいろな変化を理解するために...

# こころとからだにいろいろな変化があらわれます たとえば

肉親などを  
助けられなかった  
ことで  
自分を責めて  
しまう



どうして  
自分だけ  
こんな目に  
あうのか  
という怒り

なにごとにも  
無関心  
無感動に  
なって  
しまう



また起こるような  
不安に  
かられる

疲れが  
とれない



事件 事故  
災害のことが  
怖くて  
たまらない

物覚えが  
悪くなる  
集中できない  
イライラする



お酒やたばこの  
量が増える

混乱して  
前のことが  
よく思い出せ  
ない



吐き気  
食欲不振  
胃痛など

眠れない  
悪夢ばかりを  
見る



どうき 発汗  
手足の冷え

私だけ  
では？

変だな

どうしよう  
.....



などとあせることはありません

これらは危険なことにあったあとの正常な反応で  
時間がたつと徐々になくなります

また

その時の状況、それまでの体験などによって  
回復の早さには個人差があります  
まわりとくらべて、あせることもありません

# 少しでもはやく乗り越えるために このような方法があります



話す  
不安や恐怖を  
親しい家族や友達に話し  
ためこまないように  
しましょう



休む  
栄養をとって  
体を横にして  
できるだけ休息を  
とりましょう



気分転換  
をはかる  
入浴や音楽を聞く、  
好きなことや体を軽く動かす  
などリラックスタイムを  
つくりましょう

## このような場合は 早目に相談しましょう



話せない  
自分の気持ちを  
率直に話せる  
相手がいない時



休めない  
眠れないなどずっと  
緊張状態が続いている時



気分転換  
がはかれない  
なにもかもがいやになった時  
お酒などを飲まずに  
いられない時

平日の昼間

相談機関

夜間と休みの日は

匿名でかまいません

月～金曜日 8時45分から17時15分  
各区の福祉保健センターへ

● 月～金曜日 17時から22時  
● 土・日・祝日 8時45分から22時  
(受付は21時30分まで)

連絡先は裏面をご覧ください

● こころの電話相談 476-5557