

入院中の方、宿泊療養中の方、医療機関を退院された方へ

慣れない環境の中で長期間過ごしていると、誰しものが、次のような感情や反応が生じることがあります。

- 最悪な事態を考えてしまい、不安になる。
- 感染を広めてしまったのではと自分を責める。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じる。
- 他の人との交流が制限されるため、寂しさや孤独を感じる。
- イライラしたり、腹を立てたりしやすくなる。



これらの反応が生じるのは、とても自然なことです。

このような状態は、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、和らぐこともあります。「こころの電話相談」では、相談員がお話をお伺いします。相談は無料で、匿名でお話いただけます。おひとりで不安な気持ちを抱えず、どうぞ、お気軽にお電話ください。



【こころの電話相談】

相談時間：月・木・金 午前9時～正午 午後1時～午後5時

ホッとサポートふくい(福井県総合福祉相談所内)