

## メンタルヘルスに関する主な相談窓口・情報サイトについて

### ◆主な相談窓口

#### ① 和歌山大学保健センター（和歌山大学）

保健センタースタッフが相談に応じています。

悩みは一人で抱え込まず、早めに相談した方が問題の解決には有利です。

相談内容に関する秘密は固く守ります。

電話で予約することもできますので気軽にご相談ください。

《保健センターホームページ》 <https://www.wakayama-u.ac.jp/health/>

#### ② 自治体（都道府県・指定都市）

各都道府県・指定都市では、精神保健福祉センター等において、保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、新型コロナウイルス感染症のことが不安で眠れないといったお悩みの相談を受け付けています。お住まいの自治体にお問い合わせください。

《自治体相談窓口一覧》 [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_12255.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html)

### ◆メンタルヘルスに関する情報サイト

#### ① みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）

心の不調や病気についての情報、ストレスをためない暮らし方や相談窓口の情報などを掲載しています。

《URL》 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

#### ② コロナ心の支援情報（国立精神・神経医療研究センター）

こころの健康を保つためのセルフケアや呼吸法の紹介など、ストレスをため込まないためのヒントとなる情報を紹介しています。

《URL》 <https://www.ncnp.go.jp/nimh/behavior/anxiety/index.html>

### ◆リーフレット

主な相談窓口や厚生労働省が実施した調査結果※、セルフケアを掲載しています。

《新型コロナウイルスの流行により不安やストレスを抱えていませんか》

<https://www.mhlw.go.jp/content/000723599.pdf>

※ 厚生労働省が実施した調査結果は、以下の厚生労働省ホームページで概要を公表しています。

《URL》 [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_15766.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15766.html)