



## 事件の発生等により、大きなストレスを感じている 皆様のための心のケア相談窓口を設置しています

1月22日に長野駅前で発生した殺傷事件を受け、夜も眠れない、外に出られない、気持ちが落ち込むなど大きなストレスを抱えておられる県民の皆様からの相談を、次の窓口で受け付けています。

### 1 相談窓口（別紙のとおり）

- ・ 県保健福祉事務所 10 所及び県精神保健福祉センター
- ・ 長野市保健所
- ・ 松本市保健所

### 2 受付時間

平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分まで

### 3 相談方法

心配事がある場合、まずはお電話でお気軽にご相談ください。

確かな暮らしを守り、信州からゆたかな社会を創る

——— しあわせ信州創造プラン 3.0 ———  
～大変革への挑戦 「ゆたかな社会」を実現するために～

長野県 総合 5 か 年 計 画 推 進 中

**SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS**  
[ 長野県は「SDGs未来都市」です ]

長野県は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

（問合せ先）

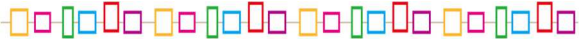
保健・疾病対策課心の健康支援係 中島、比田井

電 話 026-235-7109（直通）

026-232-0111（代表） 内線 2642

F A X 026-235-7170

E-mail hoken-shippei@pref.nagano.lg.jp

大きなストレスに見舞われたみなさまへ 

## こころとからだの変化について

大きなストレスに遭遇すると、私たちのこころとからだにはさまざまな変化が起こります。

- ・ 眠れない、食欲がない、胃腸の調子が悪い
- ・ ドキドキ、そわそわ、はらはらする
- ・ 疲れやすい、気持ちが落ち込む、やる気がでない
- ・ 涙もろくなったり、怒りっぽくなったりする
- ・ 考えや言葉がでてこない、ぼんやりする など

このような変化は誰にでも起こる正常な反応です。  
通常は時間とともに回復していきます。

### ◇ストレスを乗り越えやすくするために

- ◆ つらいことは一人でかかえず、誰かに話しましょう。
- ◆ 軽い運動をしてみましょう。
- ◆ 睡眠と休息をできるだけとりましょう。
- ◆ お互いに声をかけあいましょう。
- ◆ あまり、頑張りすぎないことも大切です。
- ◆ 楽しみを見つけ、気分転換を図りましょう。
- ◆ カフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶など）やお酒、タバコのとりすぎは、不安や不眠を悪化させることがあるので注意が必要です。
- ◆ 回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。

◇ 長野県では、保健福祉事務所（健康づくり支援課）等で、こころの健康等に関する専門相談を実施しています。

◇ このようなことで心配がある場合、保健師等が相談をお受けします。相談先は別紙をご覧ください。



別紙

長野県内の保健福祉事務所（保健所）及び県精神保健福祉センターにおけるこころの健康等に関する専門相談の窓口は以下の表をご覧ください。

担当窓口：県保健福祉事務所健康づくり支援課、長野市保健所健康課、松本市保健所保健予防課、県精神保健福祉センター

受付時間：平日の午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで

名称	電話番号	管轄区域
佐久保健福祉事務所	0267-63-3164	小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町
上田保健福祉事務所	0268-25-7149	上田市、東御市、長和町、青木村
諏訪保健福祉事務所	0266-57-2927	岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村
伊那保健福祉事務所	0265-76-6837	伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村
飯田保健福祉事務所	0265-53-0444	飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村
木曾保健福祉事務所	0264-25-2233	上松町、南木曾町、木曾町、木祖村、王滝村、大桑村
松本保健福祉事務所	0263-40-1938	塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村
大町保健福祉事務所	0261-23-6529	大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村
長野保健福祉事務所	026-225-9039	須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村
北信保健福祉事務所	0269-62-6104	中野市、飯山市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村、栄村
長野市保健所	026-226-9965	長野市
松本市保健所	0263-40-0701	松本市
長野県精神保健福祉センター	026-266-0280	全県、全般的なこころの相談