

新型コロナウイルス（COVID-19） 流行によるストレスへの対処について

○ストレスや不安について

感染の拡大によって、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怒りがこみ上げてきたりするの
は、ごく普通で自然なことです。絶え間なく、感染拡大のニュースに接していると、誰でも
不安になってしまいます。事実と噂を区別できるように、市や厚生労働省のホームページな
どを確かめ、適切な行動が取れるようにしましょう。

私たちにまずできることは「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特
定多数の人が接触するおそれが高い場所」を避けることです。

○心身の健康のために

十分な睡眠やバランスのよい食事、規則正しい生活を心がけましょう。

あなた自身の身を守り、家族など周りの人の手助けをしましょう。手助けすることは、自
分のためにもなることです。

気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒などに頼らないようにしましょう。耐えられ
ないと感じたら、医療機関を受診することや、最寄りの区役所地域みまもり支援センターや
こころの電話相談などに相談することもできます。

詳しい相談先については、裏面をご覧ください。

○少しでも気持ちを楽にするために

電話メールなどで信頼している人と話したりすることで、気持ちが楽になります。友人や
家族に連絡をすることも方法の一つになります。困難な状況で自分の気持ちとうまく付き合
っていくために、自分のこれまでの経験の中で、気持ちを楽にするために役に立ったことを
活用しましょう。

○がんばっている人たちを応援しましょう

感染した人もつらい思いをしています。感染した人は、支援、思いやり、やさしさ、必要
な治療を受ける場合があります。感染から回復した人の声、回復を支えた人の声、それに共
感した人の声に耳を傾けましょう。

感染した人々の治療にあたる医療従事者や支援にあたる人々が、あなたの大切な人の安全
を守るためにがんばっています。

相談機関一覧

あなたを支えるつながりがあります。解決の糸口があります。ご相談ください。



	相談機関	電話番号	受付時間	
こころの健康について	こころの電話相談（川崎市精神保健福祉センター）	044-246-6742	平日 9:00~21:00	
	精神保健福祉相談	川崎区役所地域みまもり支援センター	044-201-3213	平日 8:30~12:00 13:00~17:00 精神保健福祉相談をお受けしています *詳細は各区にお問合せください
		幸区役所地域みまもり支援センター	044-556-6695	
		中原区役所地域みまもり支援センター	044-744-3297	
		高津区役所地域みまもり支援センター	044-861-3309	
		宮前区役所地域みまもり支援センター	044-856-3262	
		多摩区役所地域みまもり支援センター	044-935-3324	
		麻生区役所地域みまもり支援センター	044-965-5259	
川崎いのちの電話	044-733-4343	365日 24時間		

経済や生活の問題について	神奈川県弁護士会川崎法律相談センター	044-223-1149 予約のための電話になります	月・水・金 9:30~20:00 火・木・日・祝日 9:30~17:00 土 13:00~17:00
	神奈川県司法書士会 裁判・多重債務テレホン相談	045-641-1389	平日 13:00~16:00
	神奈川県司法書士会 一般法律相談	045-641-6110	平日 16:00~19:00
	法テラス川崎	0570-078309	平日 9:00~17:00
	だいJOBセンター (川崎市生活自立・仕事相談センター)	044-245-5120	平日 10:00~18:00 (祝日・年末年始を除く)

職場や仕事について	神奈川産業保健総合支援センター	045-410-1160	平日 14:00~17:00 ※まずはお電話でお問い合わせください
	川崎市労働相談	経済労働局労働雇用部 044-200-2272	(電話) 平日 8:30~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)
		中原区役所地域振興課 044-744-3156	(電話) 平日 8:30~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)
	神奈川県かながわ労働センター川崎支所	044-833-3141	平日 8:30~17:15 (12~13時を除く) 第3木曜日 17:15~19:30 (予約制、来所相談のみ)
	神奈川県司法書士会 労働問題テレホン相談	045-662-9133	毎週水曜日 13:00~16:00
	神奈川県弁護士会川崎法律相談センター	044-223-1149 予約のための電話になります	月・水・金 9:30~20:00 火・木・日・祝日 9:30~17:00 土 13:00~17:00
	ハロー・ウィメンズ110番 (女性の生き方、働き方、人間関係等を含む)	044-811-8600	月~木 10:00~15:00 金 15:00~20:00 日 12:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
男性のための電話相談 (男性の生き方、働き方、人間関係等を含む)	044-814-1080	毎週水曜日 18:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)	

学校・教育について	川崎市総合教育センター 子ども専用電話相談	044-844-6700	平日 9:00~16:30
	川崎市総合教育センター 24時間子供SOS電話相談	044-522-3293	毎日 24時間
	川崎市教育委員会 川崎市立学校インターネット問題相談窓口	044-844-3638	平日 8:30~12:00 13:00~15:30
	川崎市人権オンブズパーソン 子どもの権利の侵害(いじめ、虐待、学校等でのトラブルなど)の相談	044-813-3110 <こども専用・無料> 0120-813-887	月・水・金 13:00~19:00 土 9:00~15:00 (祝日・年末年始を除く)

学校のスクールカウンセラーにも相談できます

家庭や人間関係について	川崎市児童虐待防止センター	0120-874-124	365日 24時間
	児童・青少年電話相談	044-542-1567	平日 9:00~20:00
	男性のための電話相談 (男性の生き方、働き方、人間関係等を含む)	044-814-1080	毎週水曜日 18:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)
	ハロー・ウィメンズ110番 (女性の生き方、働き方、人間関係等を含む)	044-811-8600	月~木 10:00~15:00 金 15:00~20:00 日 12:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	川崎市人権オンブズパーソン (男女平等にかかわる人権の侵害(配偶者からの暴力やセクハラ・性差別など)の相談)	044-813-3111	月・水・金 13:00~19:00 土 9:00~15:00 (祝日・年末年始を除く)
	川崎市DV相談支援センター	044-200-0845	平日 9:30~16:30 (祝日・年末年始を除く)
	内閣府 DV相談+(プラス) (電話・メール・チャット相談)	0120-279-889	電話・メール 24時間 チャット相談 12:00~22:00 (※対応時間は2020年5月現在)