

こころの回復のために
自然治癒力を発動させ
少しずつ元気になるために



浜松市精神保健福祉センター

〒430-0929 浜松市中区中央1-12-1

静岡県浜松総合庁舎4階

☎053-457-2709

月曜～金曜（祝日を除く）

午前8時30分から午後5時15分

（来所での面接は電話にて予約が必要です）

被害に遭われた方に



浜松市精神保健福祉センター からのお知らせ

知っておきましょう

被害によるこころと体の影響とは？

下記は当然起こりうる自然な反応です

こころのサイン 憂うつ、不安、思い出す、びくびくする、やる気がでない、集中できない、いらいらする、落ち着かない

からだのサイン 疲れやすい、だるい、頭が痛い、眠れない、朝早く目が覚める、食事がおいしくない、息切れや動悸がする、体調が良くない

人間関係などのサイン 人が信じられない、周りの人とうまくいかなくなる、わかってもらえないと感じる、お酒などに頼る、学校や職場に行くことができない

こんな症状はありませんか？

再体験 出来事が生々しくよみがえる、苦しく思い出される、悪夢をみる

回避・麻痺 出来事に関係するものや場所などを避ける、話したくない、感情が感じられない

過覚醒 眠れない、いらいらする、集中できない

* 上記の症状が1ヶ月続くとPTSDの可能性あります。

* PTSDにならないように早目のケアが大切です。

支援を求めましょう

あなたの周りの支援体制

～少しずつ支援体制が整備されつつあります～



うまくつながらない、

わかってもらえない、

と感じることがあるかもしれません。

でも私たちは、支援をしたいという

気持ちを持っています。

まずはご連絡ください。

私たちにできること

浜松市精神保健福祉センターでは、犯罪被害をはじめ、さまざまな事件、事故、災害等に遭われた方に対し、専門スタッフ(医師、臨床心理士等)によるこころのケアのサービスを行います。

アセスメントサービス

こころの状態をチェックし、見通しをお伝えします。継続面接も可能です。

心理教育サービス

回復のために自分でできる対処方法をお伝えします。

地域支援

ご希望により警察や司法、医療等も含めた地域での支援につなぎます。

なお、被害に遭われたお子さんについての相談も可能です。

来所での「被害者相談」面接予約

053-457-2709

時間：午前8時30分から午後5時15分

電話相談

こころのほっとライン

053-457-2195

時間：午前8時30分から午後4時

電話による匿名相談です。

内容は、こころに関すること全般になります。

※相談は無料です。秘密は守られます。