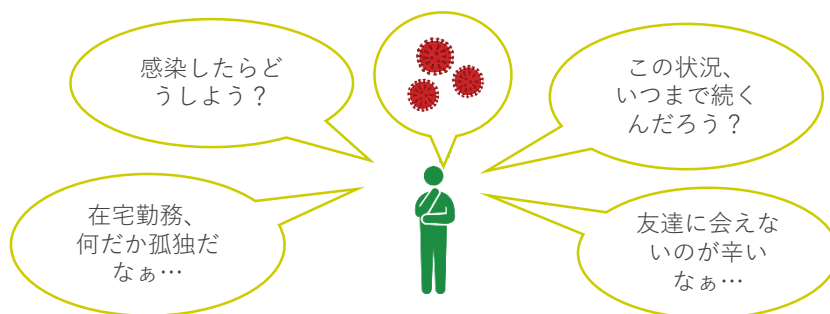


新型コロナウイルスこころの相談ダイヤル



長引くコロナ禍において、様々なストレス状態にある方々に対し少しでもお役に立てればと考え、当院では専門職（臨床心理士等）による「新型コロナウイルスこころの相談ダイヤル」を開設しております。具体的には下記のようなご相談をお受けしておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。



- ✓ 不安感や気分の落ち込みがある
- ✓ 睡眠が上手く取れない
- ✓ 食欲がない
- ✓ 不安で落ち着かない
- ✓ 考えがまとまらない 等の症状がある方



- ✓ 受診を迷われている方
- ✓ 精神科/心療内科を受診するのが初めてで不安な方

セルフチェックをしてみたい方は[こちら](#)

新型コロナウイルスこころの相談ダイヤル

専用電話番号：**03-6264-2033**（フリーダイヤルではございませんので、通話料はご負担いただきます）
受付時間：**火曜日（10：00～13：00）・木曜日（10：00～13：00）**
ご相談時間：**15分**（なるべく多くの方のご相談に応じるため、何卒ご了承ください。）

※新型コロナウイルスの身体症状（発熱や咳など）につきましては、[【新型コロナ受診相談窓口】](#)（東京都）や各自治体の[【各都道府県の帰国者・接触者相談センター】](#)へご相談下さい。

※経済的支援制度に対するご相談は[厚生労働省のホームページ](#)をご参照下さい。

※ご相談内容により、カウンセリングや精神科/心療内科の受診をお勧めさせていただく場合がございます。その際、オンライン診療をご希望のかたは、TOPページより[【情報通信機器を用いた（オンライン）診療】](#)をクリックしご参照下さい。

※担当カウンセラーにお繋ぎいたしますが、カウンセリング中ですのですぐにお繋ぎできない場合がございますので、その場合は大変申し訳ございませんが折り返しのご連絡とさせていただきます。

コロナうつセルフチェック

次の質問の各項目について、当てはまるところに○印をつけてください。

	質問	はい	いいえ
※1	ほとんど毎日、一日中ずっと気分が落ち込んでいる。		
※2	ほとんど毎日、一日中ずっと何に対する興味もなく、喜びも感じない。		
3	ほとんど毎日、食欲が低下（増加）し、体重の減少（増加）が著しい。		
4	ほとんど毎日、眠れない、もしくは寝すぎている。		
5	ほとんど毎日、話し方や動作が鈍くなったり、イライラしたり、 落ち着きがなくなったりする。		
6	ほとんど毎日、疲れやすかったり、やる気が出なかったりする。		
7	ほとんど毎日、自分に価値がないと感じたり、自分を責めるような気持ちになる。		
8	ほとんど毎日、考えがまとまらず集中力が低下して、決断できない。		
9	自分を傷つけたり、死ぬことを考えたり、その計画を立てる。		
	合計		

(出典：DSM- v 精神疾患の診断・統計マニュアル)

上記の9つの症状のうち、1または2を含む5つ以上の症状について「はい」と回答し、それが2週間以上続いている場合は、「うつ病」の可能性がります。

1または2を含む5つ以上が当てはまった方、それ以外の方でご心配な方は、是非当院にご相談下さい。