

— ご案内 —



# メンタルヘルスの 無料メール相談

日本うつ病センターでは、東京都の助成を受けまして、新型コロナウイルス感染症に起因する心身の不調に対するケアを行う活動を目的として、無料のメール相談を行っております。

新型コロナウイルス感染症の影響により、経済・生活問題、労働問題、健康問題、家庭問題、社会的孤立感など様々な問題や環境変化が生じており、仕事や家庭、学校などにおいて、ストレスを感じ、メンタルヘルスのお悩みをお持ちの方々は多くいらっしゃいます。

当センターでは、経験豊富な精神科医を中心に、公認心理師、看護師、精神保健福祉士のチームにより、皆様からいただいたご相談に対応させていただきます。



<https://forms.gle/doBQc8NxbWEujCnZ7>

日本うつ病センターのHP <https://www.jcptd.jp/> からも相談フォームに入れます

心身の不調を感じている方が、お一人で悩むことなく、客観的な意見を取り入れ問題解決に向けて一步を踏み出していただくお手伝いができるかと考えておりますので、お気軽にご相談ください。

## ご利用される方への注意事項

こちらのメール相談はメンタルヘルスのご相談をお受けするものです。  
誠に申し訳ございませんが、以下のような内容については、相談をお受けすることができませんのであらかじめご容赦ください。

- 例1 診察と同等の内容 (自分はどのような病名か? どのような治療を受けるべきか? 等)
- 例2 セカンド・オピニオンに該当する内容 (他院に通っているがこの病名、処方でよいか? 等)
- 例3 緊急性のある内容 (今すぐ死にたい、家族が暴れている等)