

【お知らせ】災害後のメンタルヘルスケアについて

令和8年7月28日に発生した熊本地震から数日が経ちました。

皆様、体調は、いかがでしょうか。地震のあと、不安な気持ちになったり、眠れない、食欲がわかない、疲れやすいなど、心や体に変化を感じることがあります。こうした反応は、誰にでも起こりうることです。

学生支援課では、地震後の心配ごとや悩みごとについて相談を受け付けています。ひとりで抱え込まず、気になることがあればお気軽にご相談ください。

また、災害時の心のケアやストレスへの対処法についての資料をご案内します。ご自身の心と体を大切にしながらお過ごしください。

■心のケアマニュアル等

<https://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/40/1700.html>

出典元：熊本県ホームページ・震災後の心のケアについて・熊本県精神保健福祉センター

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/case/index.html>

出典元：厚生労働省・こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

■相談先

学内：九州ルーテル学院大学 学生支援課 電話：096-341-1168

開館時間：8:15～17:15

※夏季休業（R8年8月11日～8月17日）

学外：（熊本市以外の方）熊本県精神保健福祉センター

こころの健康相談専用ダイヤル： 096-386-1166

平日：9:00～16:00

（熊本市の方）

熊本市こころの健康センター： 096-362-8100

平日：9:00～16:00 ＊土日祝日及び年末年始は除く

夜間の学外相談先：

こころの健康相談統一ダイヤル： 0570-064-556

相談可能日：月曜日～金曜日

相談可能時間：18:30～22:30（22時まで受付）

九州ルーテル学院大学 学生支援課