

コロナウイルス・メンタルヘルス支援サービス

ロックダウン中のメンタルヘルス支援

生活や社会が大きく変わり、再びロックダウンが施行されるところもあるなか、不安を感じたり、どうしたら良いか分からなかったりすることもあるでしょう。

どうしたら良いか、誰に相談したら良いか、お悩みでしたら、**メンタルヘルス支援サービスにご連絡ください。**

悩み相談

研修を受けたカウンセラーが電話で悩み相談を受け付けます。年中無休24時間の無料サービスです。**1800 512 348**

オンライン支援・情報サービス

ビヨンドブルーのウェブサイトは随時アップデートされ、最新情報や、メンタルヘルスや健全な生活を保ちつつ今の状況を乗り切るためのアドバイスやヒントが掲載されています。また、カウンセラーが年中無休24時間体制で答える無料のウェブチャットもあります。

coronavirus.beyondblue.org.au

自殺防止・緊急支援

今すぐの支援が必要な場合は、ライフライン **13 11 14** にお電話ください。

自分自身や他者が危険にさらされている緊急事態なら、**000** にお電話ください。

英語を話さない人への支援

英語を母国語としない人向けに、いくつかの選択肢を用意しています。

英語を話さない人のために無料でサービスを提供する翻訳通訳サービス (TIS)

www.tisnational.gov.au がご利用いただけます。

TISナショナルでは、その場で電話通訳をしたり、前もって電話通訳サービスを予約したりすることができます。

電話通訳のご利用は、**131 450** にお電話ください。



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**