



## Australian Government

### Department of Health

#### 経済的支援とメンタルヘルス

コロナウイルスは、さまざまな困難を呼んでいます。その中には、金銭的な問題や、メンタルヘルス、精神衛生に関するものもあります。たとえば、夜眠れなかったり、精神不安定、落ち込み、人間関係の悪化などが考えられます。困ったときにどこに相談すれば良いのかを知っておきましょう。

#### 支援サービス

生活が大きく変わったときは、不安になったりストレスを感じる場合があります。家族友人に話を聞いてもらったり、専門家に相談することで楽になることもあります。不安を感じたりどうしたらいいか分からないようなときに相談に乗ってくれるサービスには、以下のようなものがあります。

##### ヘッド・トゥー・ヘルス (Head to Health)

広い範囲にわたる支援サービスの情報とアドバイス: [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

##### ライフライン (Lifeline)

今の状況でメンタルヘルスを良好に保つための支援やアドバイス: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) または電話 13 11 14

##### ビヨンドブルー (Beyond Blue)

ビヨンドブルーのコロナウイルス支援専用電話番号: 1800 512 348、あるいは専用ウェブサイト [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

##### キッズ・ヘルプライン (Kids helpline)

未成年や若者に対するサービス。詳しい情報は、ウェブサイト [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) もしくは電話 1800 551 800 まで

##### ヘッドスペース (Headspace)

若者のための支援サービス: [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

##### メンズライン・オーストラリア (MensLine Australia)

メンズラインは、男性のための支援およびカウンセリングサービスです。詳しい情報は、電話 1300 789 978 もしくはウェブサイト [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) をご覧ください。

自分や他者が緊急の助けを必要としている場合は、**000** に電話してください。

## 経済的支援

オーストラリア政府は、コロナウイルスの影響を受けている個人、事業者、個人事業主に  
対して経済的支援を提供しています。

この支援には収入補填や世帯支援などが含まれ、Services Australia を通じて提供されてい  
ます。これらのサービスに関する詳しい情報は、[www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) もし  
くは 131 202 までお電話ください。

オーストラリア税務署では、年金積立金の早期引き出しや退職者の最小取り崩し率オプシ  
ョンなどの支援を提供しています。事業者向けにはキャッシュフロー支援や雇用維持  
(JobKeeper) 給付などの支援が提供されています。これらの支援について詳しくは、  
[www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus) をご覧ください。

また、ファイナンシャル・アドバイザーが第三者的立場で個人的なアドバイスを無料で提供  
しています。このサービスは、ナショナル・デット・ヘルプライン 1800 007 007 で電話で受け  
られます。

## 翻訳通訳サービス

英語が分からない場合は、**131 450** に電話して翻訳通訳サービスを利用することができます。

日本語通訳に繋いでもらえるので、電話をかけたい機関の名称と電話番号を告げます。

そのまま待っていると、通訳と該当機関を結んだ通話が開始されます。

## より詳しい情報

公式の情報を得ることが大切です。最新情報や、各州・準州へのリンクは、  
[www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) で見ることができます。家族や友人、周りの人を守るために、  
COVIDSafe アプリの使用をご検討ください。