～老健施設のスタッフのみなさまの～

コロナ ココロの相談

日々コロナ禍での対応おつかれさまです。職員みなさんのストレス対策を支援するため、相談窓口を開設いたしました。ぜひご利用ください。

こんなお悩みや、気になることはありませんか？

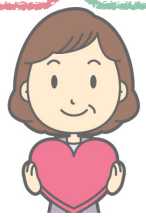
✔ 業務上のお悩み、心配ごと

- □ 利用者に感染させてしまうのでは…
- □ 自分も院内感染してしまうのでは…
- □ 業務負荷が増え疲労がとれない
- □ 終始神経を使うのでミスが心配
- □ 家族が影響を受けていないか心配
- □利用者の方の不安の受け止め方がわからない
- □体力的に厳しくく体調が悪い
- □このままいつまで続くかわからない不安

✔ 自分で気づく「セルフチェック」

- □ 心配事が頭から離れず考えが堂々めぐりする
- □ 眠りが浅い、夜中に何度も目が覚める
- □ わけもなく不安な気持ちがする
- □ 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分がする
- □ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- □イライラ、落ち着かない
- □気が張り詰めている
- □食欲がない、体調がすぐれない

お話ししながら一緒に
考えていきましょう



いつもとちがう…
はありませんか？

～こころの専門家がお話しをおうかがいします。下記よりお気軽にご相談ください～

【コロナ・ココロの相談】

携帯PHS OK

【電話】毎週火曜日（15:00～19:00）通話料無料
①上記、曜日に直接お電話「0120-252-253」または
②下記、webフォームから日時をご予約できます。
http://www.roken.or.jp/soudan

【メール】kokoro@roken.or.jp（毎日24時間）
▼ご相談内容とご所属の施設名をメールでお送りください。
→ 48時間以内にカウンセラーがお返事いたします

「個人情報は守られます」
安心してご相談ください

【開設期間】2020年8月18日～2021年３月31日 （祝日も火曜日は実施）

公益社団法人
全国老人保健施設協会
Japan Association of Geriatric Health Services Facilities