～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？

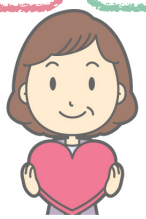
✔ 業務上のお悩み、心配ごと

- □ 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】

【電話】 毎週 「火曜日」・時間 15:00～19:00

携帯・PHS OK **0120-252-253** 通話料無料

【メール】 kokoro@roken.or.jp（毎日24時間）

▼「ご相談内容」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