

～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ある
- 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分がある
- 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？



～こちら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 (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](mailto: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

「個人情報を守られます」  
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