

沖縄県新型コロナウイルス感染症に対応した心のケア支援事業

## 保健医療従事者・福祉施設職員対象

### 新型コロナウイルス感染症に関するメンタルヘルス支援

県民の健康と生活を守るため、ご尽力下さりありがとうございます。

医療・保健・福祉現場の支援者・スタッフの皆様は、感染への不安やリスクを感じながら、日々業務に当たられていると思います。

このような状況下で働く皆様のメンタルヘルスをサポートするプログラムをご用意しました。現場の必要に応じて、選択し、活用できるようになっています。沖縄県の事業の一環で実施していますので、費用はかかりません。

支援の依頼やお問い合わせ

沖縄県精神保健福祉センター (098-954-9758)

沖縄県公認心理師協会 (office@okisccp.jp)まで。

### 施設内のサポートプログラムの内容

#### 講話

1回30分～45分程度。

新型コロナウイルス感染症が心理的に与える影響やストレス反応について解説した後、セルフケアについてお伝えします。

自分の心身の状態に気づくことでストレスに対処することができます。

講話内容は施設の状況に応じてアレンジできます。

#### 個別面接

1回20分～30分程度。

公認心理師による個別面接を行います。

直接施設に伺い対面面接を行うか、ZOOMを用いたオンライン面接を行うか、施設の状況に応じて、選択できます。

休職者等には電話相談も対応可能です。

#### ストレス&セルフケアチェック

5分程度。

チェック用紙の配布、または、スマホから専用サイトにアクセスし、セルフチェックを実施する方法があります。ご自身で心身の状態に気づき、セルフケアにつなげることを目的に実施しています。

結果のフィードバックは①その場で解説用紙を配布し自己採点する方法と、②県師協会へ提出し、個別の結果や対処法をお返す方法があります。

### 個別のサポートプログラムの内容

医療・保健・福祉現場の支援者・スタッフ専用無料電話相談

通称；**ここコール**：080-9104-7895

毎週水曜18時～20時／土曜14時～16時

\* 事前予約不要。案内用のカードがあります。お気軽にお電話下さい。

一社) 沖縄県公認心理師協会

