

# ナースセンター メンタルヘルス相談からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で、心身共に疲れやすくなっています。  
看護職の方は、仕事内容にかかわる特有のストレスを感じておられるのではないのでしょうか？  
いつもより **ご自身をいたわること** を大切になさってください。



「いつもと違うな？」は、ストレスを感じているサインです。

無理をため込まないために**ストレスに対処**しましょう。

- 生活リズム(食事、睡眠、運動)をできる範囲で整える
- 深呼吸や腹式呼吸(鼻から6秒位吸って口から7秒位で吐く)をする
- 音楽を聴いたり歌ったりする
- 自然に親しむ
- 自分の気持ちを紙に書き出してみる
- 家族や友人、同僚と語り合う

など

仕事の合間にも息抜きをしましょう。



笑顔で過ごしたいと願いながらも、誰でも不調になることがあります。

『ちょっとしんどいな』『聴いて欲しいな』という時には、

ナースセンターのメンタルヘルス相談を利用してみてください。  
プライバシーに配慮した個室でお話をうかがいます。

## 公益社団法人 兵庫県看護協会 兵庫県ナースセンター メンタルヘルス相談

毎週金曜日 13:00~17:00 (電話 または 来所) 無料  
会員・非会員問わず すべての看護職の方対象 予約優先  
TEL 078-341-0240

神戸市中央区下山手通 5-6-24 兵庫県看護協会 1階  
担当 臨床心理士 下岡 (しもおか)

お待ちしております

