

# 新型コロナウイルス感染症対応で 頑張っている支援者の皆さまへ (クローバー相談のご案内)

新型コロナウイルス感染症の対応に関わる皆さま、本当にお疲れ様です。

日々、多くの業務にあたる皆さまには、心と体に大きなストレスがかかっていることと思います。

また、周囲の偏見等から、苦しい状況に置かれている方もいらっしゃるかもしれません。「誰かに話す」「相談する」ことで、気持ちが和らぐことがあります。

お一人で抱え込まず、ご相談ください。



日時	祝日年末年始を除く月曜から金曜 9時から16時まで
相談内容例	・気分が落ち込む ・物事に集中できない ・イライラする ・疲れやすい、体がだるい …等
費用	無料

 プライバシーは守ります。安心して御相談ください。

## <相談連絡先>

徳島県 精神保健福祉センター

電話 088 - 602 - 8911

(電話の始めに クローバー相談 とお伝えください)

## ストレスチェックリスト

災害時には誰もが強いストレスにさらされ、時には心理面、思考面、身体面での症状としてあらわれます。特に支援する立場にある方は、責任感から自身のストレスに気づかず、頑張りすぎたり、休むことをためらったりしてしまう内に、ストレス症状が悪化している場合があります。

ストレス症状について知ることが、ご自身のストレス対処に役立ちます。以下のストレスチェックリストを参考にしてください。

過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

	質問	0点	1点	2点	3点	4点
1	神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
2	絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
4	気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
6	自分は価値がない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも

出典：大野裕 他「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」K6日本語版

合計得点 \_\_\_\_\_ 点

合計得点が9点以上の場合は、なるべく早くご相談くださることをお勧めします。