

東日本大震災の影響で、福島県から県外に避難されているみなさまへ

「からだ」や「こころ」に、気がかりなことはありませんか？
私たち看護師に、どんなことでも、聞かせてください。

たとえば、眠れない、疲れがとれない、食欲がわからない、原因不明の痛みが続くといった、体調がすぐれないところはありませんか？

憂うつな気分が消えない、すぐ自分が悪いと思ってしまう、イライラが増えた、外出がおっくうに感じるなど、気持ちが不安定な感覚はありませんか？

自分ひとりだけで、あるいは家族だけで抱え込んでしまっているような、他人にはなかなか言いにくい、つらいこと、しんどいことは、ありませんか？

震災から10年以上が経って、いまままだ、避難生活でのさまざまなストレスや、先の見えない将来への大きな不安を抱えながら暮らしておられるみなさんに、私たちがちょっとでもお役に立てることはないでしょうか。

私たちは、全国約4万人の看護師の団体（一般社団法人日本精神科看護協会といいます）で、「こころの健康」をいちばん大切にするために、いろいろな活動をしています。

「こころの健康」と「からだの健康」は切り離せないものですので、その両方を総合的に見ながら看護を行うのが仕事です。

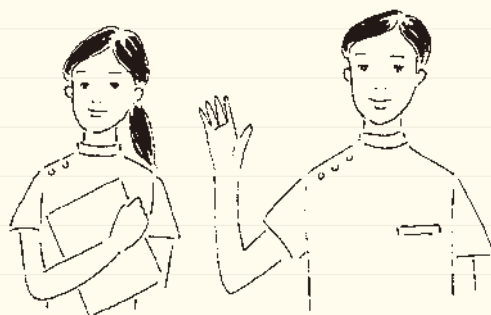
ふだんは主に病院などに勤務して、いろいろな病気の患者さんの回復をお手伝いしたり、過剰なストレスのせいで日常生活を送りづらくなってしまった方々のサポートをしています。

最近では、病院やクリニックだけでなく、困っている方のご自宅に伺ってケアを行う「訪問看護」も増えてきました。

このたび、福島県からの委託を受けて、2018年11月より、看護師がご自宅に訪問してお話を聞く「ご自宅健康相談」を行っています。

どんなことでも、少しだけでも、聞かせてください。愚痴だけでも大歓迎です。

まずは一度、話してみてください。詳細を裏面でご案内します。



東日本大震災の影響で、福島県から県外に避難されているみなさまへ

私たち看護師が「ご自宅健康相談」で伺います。
無理なく、無料で受けられる健康相談です。



「ご自宅健康相談」の予約やお問い合わせ

フリーダイヤル

☎0120-357-257

お気軽にお電話ください

(窓口：日本精神科看護協会／平日8時～17時)

現在お住まいの地域で働く看護師*がご自宅に訪問して、30分程度、血圧や脈を計ったり、心身の健康相談を受けたり、生活上の困りごと（あるいは困っていたけど解決を諦めてしまったこと）をお聞きしたりします。

漠然とした不安が専門家に話すことによって解消されることもあれば、気がかりを誰かに聞いてもらうだけで気分が少しラクになる場合もあります。愚痴をこぼすこともときには必要です。息抜きのつもりで、私たちにちょっと話してみませんか？

継続的なケアを必要とされる方には、看護師*が何度か訪問したり、お近くの医療機関や支援機関をご案内することもできます。

この取り組みは、福島県の「福島県外避難者心のケア訪問事業」を一般社団法人日本精神科看護協会*が受託し、実施するものです。

委託者：福島県障がい福祉課 ☎024-521-8204

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16

受託者：一般社団法人日本精神科看護協会 ☎0120-357-257

〒108-0075 東京都港区港南2-12-33 品川キャナルビル7F



電話相談をご希望の場合は被災者相談ダイヤル「ふくこライン」をご利用ください

「ふくしま心のケアセンター」では、被災された方々の心の専門相談ダイヤル「ふくこライン」を開設しています。東日本大震災や原発事故による避難生活での不安や、気持ちが落ち着かず誰かに話をしたいときなど、お気軽にご相談ください。専門の相談員がお受けします。

☎フリーダイヤル 0120-783-295 (平日9時～12時、13時～17時)

※ 神奈川県に避難されている方については、(一社)神奈川県メンタルサポート協会の臨床心理士、新潟県に避難されている方については、新潟県精神保健福祉協会の保健師、などの資格職等が訪問し、お話を伺います。