



さんぽ保健師コラム

(2021年 文月号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

7月になり沖縄地方の梅雨明けが発表されて、夏本番の気候が続いています。

さて沖縄県では緊急事態宣言の延長が決定しました（現時点では8月22日まで）。今後も沖縄県民全体で感染予防に向けて気持ちを合わせていきたいですね。ワクチン接種も進んできましたが、接種後に他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていないので予防対策も継続していきましょう。

（厚生労働省 新型コロナワクチンQ&Aより <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>）

またコロナ禍における様々なストレスに対するこころのケアもとても大切です。

「話す」ことはストレス解消に役立つこころのケアの一つです。

こころの不安やモヤモヤを身近な人や信頼できる人に話すことで気持ちが落ち着くことや、ただ話を聞いてもらうだけでスッキリすることがあります。

家族や友人など信頼できる人と時間を決めてお互いの話を聞きあうのも良いですね。その時は何かアドバイスをしようとせず、相手の話をよく聞くことに専念すると癒しの効果に繋がります。

沖縄県公認心理士協会のホームページでは「新型コロナウイルスに対する心のケア情報」を掲載しています（<https://www.okisccp.jp/>）。

●沖縄県立総合精神保健福祉センター 新型コロナウイルス感染症に関するこころの電話相談

・対象：新型コロナによりこころの悩みを抱えている県民の方①098-954-9758②098-970-6139

（平日9時～11時半、13時～16時半（火、慰霊の日、祝日を除く）※匿名可

●沖縄県公認心理士協会 新型コロナウイルス感染症 こころの電話相談

・対象：医療従事者・支援者（福祉・保険・介護）、療養中・後の皆様、家族 TEL080-9104-7895

（水曜18時～20時、土曜14時～16時）

様々な支援機関でも相談窓口を開設しています。メンタル不調が続くときや何かおかしいな？と感じるときは専門家の窓口を活用してみてください。

一人で抱え込まずに、自分を大切に守っていきましょう。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)

