

3.11

## オンラインストレス相談のご案内



「安心して、お話をしてみませんか？」

東日本大震災で被災経験された方・その支援者へ

今、つらいことやお悩みを話せる機会はありますか？

スカイプというテレビ電話ソフト(無料)を使うことでパソコンやスマートフォンを通して、あなたのお部屋に居ながら、相談員(臨床心理士などのカウンセラー)とお話すること(ストレス相談)ができます。

お話ししている事実とその内容はスカイプを通して第三者に知られる事はありません。安心してお話しすることができます。

私たちはスカイプストレス相談を通して、あなたの震災後の不安やお悩み、心身不調などにあなた自身が適切に対処できるようになる事を目指します。

相談しようかどうか迷っている…という方もお気軽にご連絡ください

赤い羽根「災害ボランティア・NPO活動サポート募金」助成事業

## オンラインストレス相談とは

- インターネットを利用した対面型の継続的な相談方法です(音声のみでの相談も可ですが、メールのみの相談は不可)。
- 東日本大震災の被災経験者を相談対象としています。
- 料金は無料です。相談はすべて予約制です。
- 遠隔地にいる臨床心理士など心の専門家が相談に対応します。
- 相談の回数は原則として6回までとなっています。1回は45分で相談時間はそれより短くても構いません。
- お話された内容については秘密を守ります。
- 未成年の方は保護者の同意が必要です。
- 相談内容は直接震災に関わる内容でなくても構いません。
  - ・ 震災のことを思い出す
  - ・ 生活上のストレス
  - ・ 気持ちのコントロールができない
  - ・ 話を聞いてもらいたい
  - ・ 眠れない
  - ・ 意欲が出ない
  - ・ 子育て相談
  - ・ 家族関係の相談 e.t.c
- 被災経験者の支援をされている方、されていた方のご相談も受けております。職種は問いません。



## 申し込みから相談までの流れ

スカイプをパソコンにインストールし、相談で自分が利用するスカイプのIDを取得

「skypeshinri311@gmail.com」に氏名、年齢、相談したい内容、スカイプでのご相談が可能な曜日と時間帯を書いてメールを送る

メールの返信に添付された相談申込票と同意書のデータを印刷・記入して郵送

相談申込票と同意書が到着してから相談の日時や相談担当者のスカイプIDの連絡がくるので、その日時にスカイプにログインし相談開始。

※詳しくはメールでお問い合わせまたはホームページをご覧ください。

### ●ご予約・お問い合わせ

#### 3.11 オンラインストレス相談プロジェクト

メールアドレス：[skypeshinri311@gmail.com](mailto:skypeshinri311@gmail.com)

ホームページ：<http://www32.atwiki.jp/311mental/>

「オンラインストレス相談」で検索

住所：〒227-0065 横浜市青葉区恩田町 996-103

NPO 法人 沙羅の会カウンセリングハウス

3.11 オンラインストレス相談係宛

