

新型コロナウイルス感染症対応に従事されている  
医療機関・施設職員の皆様へ

ストレス状況が続くと、職種や年齢、経験年数を問わず、多くの方に心身の変調が現れます。これは、生身の人間として当たり前のことで、非常時の状況下で生じるもので、多くの場合、時間の経過とともに自然と回復していきますが、負担が大きい場合や、症状が長く続く場合は、信頼できる人や専門の相談窓口にご相談ください。



〔大切にしたいこと〕



○ 勤務やシフトの間のできる限りの休息を確保し、食事や睡眠を大切にしましょう

- ▷長時間・継続的かつ不規則な勤務体制になりがちなため、お互いに声をかけて、意識して休憩を取りましょう。
- ▷身体が疲れているのになかなか眠れない時がありますが、眠れないからとお酒に頼るのは危険です。お酒は睡眠の質を落とし、すぐに効かなくなります。不眠が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ▷十分な栄養、水分を取りましょう。

○ 家族や友人など、安心できる人とのつながりを大切にしましょう

○ 一人でため込まないようにしましょう

- ▷悩みや不安を一人で抱え込まずに、家族・友人・同僚・上司等で信頼できる人に話をしましょう。心理的な不安を和らげることができます。
- ▷職員同士でお互いのことを気遣い、こまめに声をかけあったり、お互いの頑張りをねぎらいましょう。毎日業務終わりに短時間でもその日のことを話す時間を持つことも有効です。
- ▷自分自身で心身の変化に気づかない場合、お互いの気づき合いが大切です。他の職員の負担が大きくなっている場合には、本人、上司に伝えましょう。

○ 気分転換の工夫をしましょう

深呼吸、目を閉じる、瞑想、ストレッチなど試してみましょう。

意識して体を動かしたり、音楽を聴く、食事、入浴なども気持ちが落ち着きリフレッシュすることに役立ちます。

★ いつでもできるリラックス方法をご紹介します。ぜひ、試してみてください。

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐きます



① 手をグーにしてギュッと握って…

② ふっと手の力を抜きます



## 〔支援者に起こりやすいストレス症状〕

- 「大丈夫か」と聞かれると腹が立つ
- 興奮してしゃべり始めたり、せかせか動いてしまう
- ついイライラして、攻撃的になってしまう
- 必死でやっているのに成果が上がらない気がする
- これでよかったのかと、始終落ち込んでいる
- 何が最優先なのか判断することができない
- 周囲の手助けを受け入れられない
- 無口になってふさぎこんだり、ボーっとしてしまう
- 仕事への意欲がわからない
- 目の前のことに集中できない
- 物忘れがひどい
- 体調が悪く疲れが取れない
- 眠れない
- 飲酒量が増加している



\*一つでもチェックつくようであれば疲れがたまっている兆候です。

疲労が蓄積すると集中力や判断力が鈍り、不注意による事故やけがが起こりやすくなりますので、普段以上に気をつけましょう。

使命感からつい自分自身のことを後回しにしがちですが、自分たち自身の心身の健康が安定しなければ、支援活動を行うことはできません。自分自身のケアに目を向けてください。

もし、「不安な気持ち」「やる気が起きない」、「希望がもてない」などの症状が続くようであれば、同僚や上司に話すか、専門家に相談することを考えてください。

下記の相談窓口でこころの相談ができますので、お気軽にご相談ください。



## 【新型コロナウイルスに関するこころの相談窓口】

広島市精神保健福祉センター（広島市中区富士見町 11-27）

082-245-7731

月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始・8月6日を除く）

\*プライバシーに十分配慮して対応いたします。

\*匿名での相談も可能です。

