

新型コロナウイルス感染症への対応にあたる 医療従事者及び支援者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症への対応に最前線でご尽力いただき、ありがとうございます。
これまでに経験したことのないストレスの中で業務に従事しておられる皆さまには、心身ともに大きな負担がかかっていることと思います。
このような状況下では、職種や経験年数を問わず、こころや身体に様々な変化があらわれます。これらは正常な反応ですが、適切なサポートがなされずに一人で抱え込んでしまうと、さらなる心身の不調が引き起こされたり、業務を続けることが難しくなったりします。
心身の健康を保って業務を続けるにあたり、以下のポイントを参考にいただければ幸いです。

新型コロナウイルス感染症の対応者 特有のストレス

- ◆ 「自分が感染したらどうしよう」「周囲に感染させてしまうかも」という不安
- ◆ 活動への緊張感や不全感
- ◆ 孤立感や見放された感覚
- ◆ 周囲の誤った知識や偏見による心ない言葉や扱い
- ◆ 過度の情報量

こころの疲れの「注意サイン」の一例

- ✓ 気分が落ち込む
- ✓ 物事に集中できない
- ✓ 眠れない
- ✓ イライラする
- ✓ 腹が立つ
- ✓ 何をしても面白くない
- ✓ ミスや物忘れが増える
- ✓ 自分の責任だと考えてしまう

ストレスの多い状況が続いて、注意サインが現れたら、
できるだけ早くストレスの軽減に取り組みましょう

おすすめの対処法

- ◎ 無理せずに休養を取りましょう（最も大事なことです！）
- ◎ 正確な情報を共有しましょう
- ◎ 業務の合間に安全な場所で、息抜きや気分転換をしましょう（身体を動かしましょう）
- ◎ 悩みや不安を一人で抱え込まずに、信頼できる人（家族や友人など）に話を聞いてもらいましょう
- ◎ 仲間と互いに自分の体験を話し合い、共有しましょう
- ◎ 直接支援はできるだけ複数体制で行うようにしましょう
- ◎ 困難な仕事に向き合う自分や職務に誇りを持ち、仲間とサポートし合いましょう

下記の相談機関で相談ができます

「こころのホットライン」（大阪府こころの健康総合センター）

06-6697-0877

- ※ 午前9時30分～午後5時（土・日・祝日・年末年始を除きます）
- ※ 匿名での相談が可能です。また、秘密は守られます。

私たちは皆さまを応援しています

こころのケアについての情報はホームページにも掲載しています。
大阪府こころの健康総合センターのホームページ「こころのオアシス」
<http://kokoro-osaka.jp/>

