

医療機関・福祉施設等で働く皆様へ

～新型コロナウイルス感染症とこころの健康～

自分自身や家族の感染リスクを感じながら、仕事と生活を維持することは、自分で想像する以上に緊張状態が続くことがあります。そのような状況の中で少しでも自分を守ることができるよう、起こりうる心身の変化やその対処法など、こころの健康を保つためのヒントになることをまとめました。



➤ 知っておきたい心身の変化

支援者としての使命感や誇りがある一方、いつもと違う状況で判断に迷うことがあったり、自分が思うような役割や責任を果たすことができないと感じることもあるでしょう。そのような自分に罪悪感を抱いたり、職業アイデンティティが揺らいだりすることもあります。ストレスの反応は時間が経ってから症状が出てくることもあります。その多くは一時的なストレス反応であり、多くの方は時間とともに自然に回復していきます。まずは、今の自分の状態に目を向けてみましょう。

< こころの変化 >

- ・ 怒りっぽい、イライラする
- ・ 不安を強く感じる
- ・ 気持ちが落ち込む／高ぶる
- ・ 自分を責める気持ち、無力感が強くなる
- ・ 考えがまとまらない
- ・ 誰とも話す気になれない

< からだの変化 >

- ・ 寝つきが悪い、途中で目が覚める
- ・ 頭痛、吐き気、胃の痛みがある
- ・ 食欲が落ちた、あるいは食べ過ぎてしまう
- ・ 疲れがとれず、いつもだるい
- ・ 緊張を解くことができない



➤ 自分のためにできること

< 日常生活でできること >

- ・ いつもより意識をして食事、水分、睡眠をとりましょう。トイレにも行きましょう
- ・ 短くても仕事と関係ない時間を持つようにしましょう
- ・ 休息を意識して取りましょう
- ・ リラックスする時間を作りましょう（音楽を聴く、軽い運動をする、おしゃべりをする、映画を観る、読書、マッサージ など）
- ・ 寝る数十分前に 40 度前後のお湯で入浴をすると、眠りやすくなります（一度上がった体温が下がることで眠くなります）
- ・ 思うように眠れなくても焦らず、疲れが取れたかに目を向けましょう
- ・ 睡眠前にいつも同じ動作をすることでリラックスし、眠る準備がしやすくなります（入浴、水を飲む、寝間着に着替える、本を読む、ストレッチをする、日記を書く など）



< 職場でできること >

- ・ 同僚、上司とサポートしましょう
- ・ 同じ立場の人と気持ちを共有しましょう
- ・ 時には、立場の違う人と気持ちを共有しましょう
- ・ お互いに褒め合きましょう、時々弱音も吐きましょう
- ・ 休息を意識して取りましょう
- ・ 現実として生じている困り事を共有し、整理しましょう
- ・ 必要な時には遠慮なく職場に支援を求めましょう

情報リンクはこちらからどうぞ→



< こころの健康のためにできること >

- ・ 自分の仕事の中で、できることやリスクを客観的に理解し、評価しましょう
- ・ 自分の感情をありのまま受け止めましょう
- ・ 時には自分自身の感情から離れて、客観的に眺めることもいいでしょう
- ・ 困難を感じたり、不安に陥った時は家族や友人、周囲の人などに助けを求めましょう
- ・ 過去に自分自身が辛い時期を乗り越えた時の方法を試してみましょう
- ・ 自分の働きを褒めましょう

< 避けた方がいいこと >

- ・ 自分の個人的な悩みやニーズは取るに足りないものだと無理に押し込めること
- ・ ストレスから逃れる手段として、アルコール、喫煙、薬などに頼ること
- ・ 休憩を取らないなど、疲労困憊するまで過度に働くこと
- ・ 自分でできる範囲を超えた責任や仕事を引き受けること
- ・ 寝る前にカフェインを摂ったり、テレビやスマホを見ること



➤ こんなサインは要注意

次のような状態で、日常生活や仕事に影響が出ている場合は、専門家等へ相談してください。

- ・ 睡眠が十分にとれない(寝つきが悪い、途中で目が覚める、早く目が覚める、悪夢をみる など)
- ・ 涙が出て止まらない
- ・ 微熱が続く、胃腸の調子が悪い(下痢や便秘など)、吐き気がするなどの身体の調子が悪い
- ・ 食欲がない、おいしいと感じない、痩せてきた
- ・ 自分の気持ちがコントロールできない
- ・ 自分の体を傷つけてしまったり、物を壊してしまったりする
- ・ いつもと違い、仕事でのミスが続く、集中できず仕事に手につかない。



こころの相談窓口はこちらで検索→



ご自分の手当てもぜひしてくださいね