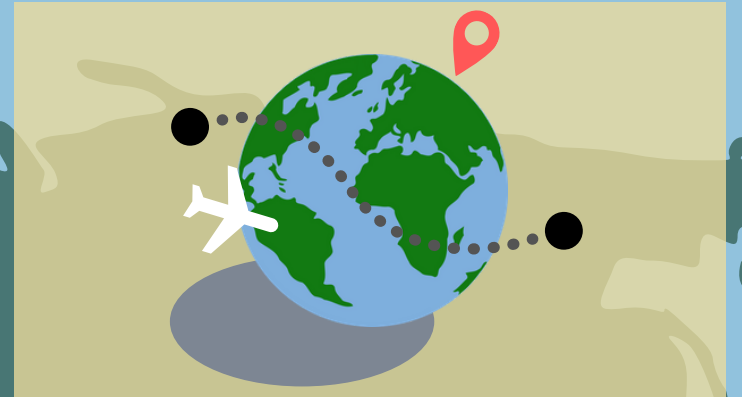
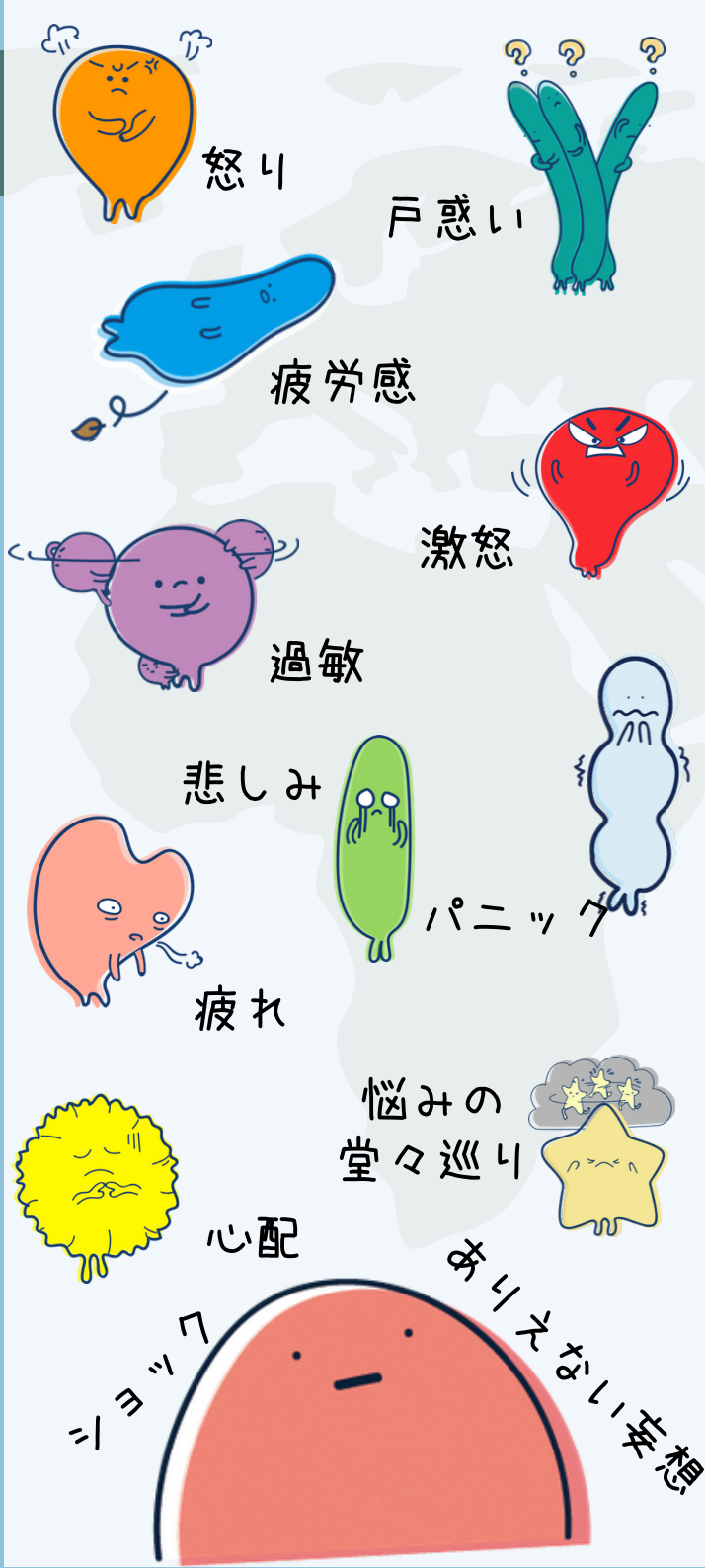











# 感染症流行期にこころの健康を保つために



～新型コロナウイルス感染症に対応する職員の方々へ～



救護班や病院で対応する職員の方々は、左のような一般的なストレス反応だけではなく、ご自身の仕事内容に関連して、無力感、不安全感、フラストレーションなど、特有のストレスを感じるかもしれません：

-  効果的な治療法が確立されていない新しい病気に立ち向かう
-  たまっていく仕事
-  「もっとこうすれば良かったのでは」と考えてしまう
-  感染するのではないかという恐怖や不安
-  患者さんや家族等からのプレッシャーや期待
-  職場環境やサポートが充分ではないこと
-  誹謗中傷にさらされたり、痛み、苦しみを目の当たりにした経験

Translated by



Content and design developed by



・・・ですが、  
忘れないでください。あなたは生身の人間です。  
自分自身を十分にいたわることは  
もっとも重要なことなのです。  
以下のヒントをぜひ参考にしてください：



### おすすめすること：

- ✓ 自分の仕事の中で、役割、責任、できること、リスクを客観的に理解し評価しましょう。
- ✓ 自分に素直になり、十分な情報を得て行動を決められる時間を持つようにしましょう。
- ✓ 感情をありのまま受け止めましょう。自分の感覚や今必要なことは何かを理解し、表現できる時間を持ちましょう。
- ✓ 困難を感じたり不安に陥った時、また、重要な決断をしなければならない時は、家族や友人などに助けを求めてみましょう。
- ✓ できるだけ毎日の生活のリズムを保つようにしましょう。十分な食事、睡眠と休息を取ることを心がけましょう。
- ✓ 定期的、また必要な時には遠慮なく職場に支援を求めましょう。
- ✓ 過去に自分自身が辛い時期を乗り越えたときの方法を、ここでも試してみましょう。

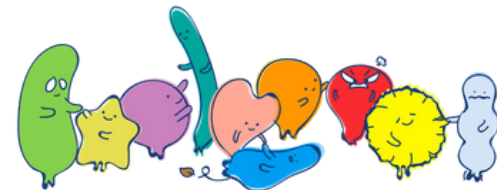
### 避けた方がいいこと：

- ✗ 一人でできる範囲を超えた責任や仕事を引き受けるのは避けましょう。
- ✗ 休憩を全く取らなかったり、疲労困憊するまで過度に働くことは控えましょう。
- ✗ 「患者さん全員を助けなくてはならない」などといったあまり現実的ではない、合理的ではない期待や要求を自分自身に課すことは避けましょう。
- ✗ こんな時には自分の個人的な悩みやニーズは取るに足らないものだ、などと無理に押し込めてしまうことは避けましょう。
- ✗ 家族や友人との社会的なつながりやサポートを断らないようにしましょう。
- ✗ ストレスから逃げる手段として、アルコール・喫煙・カフェイン・薬などに頼ることはやめましょう。



自分自身をいたわることは  
他の人に対する責任でもあります。  
もし、不安な気持ちが1か月以上続いたり、  
日々の生活やご自身の心の状態に大きな影響  
を及ぼしているようだったら、  
専門家への相談を検討してください。

皆さんは最近どんな気持ち  
で過ごしていますか？



多くのストレスを感じてしまっているとき、身体がいつもと違った反応を示したりしたとき、静かに座って、ゆっくりと呼吸を試みましょう。



目を閉じて呼吸をゆっくりしながら自分自身の心の声に耳を傾けてみましょう。



身体や心が悲鳴を上げているときは、自分自身を優しくいたわりましょう。

人は誰でも、苦しみや辛さを経験するものです。  
自分自身をいたわるようになって初めて他の人をいたわることもできるようになります。



Translated by



Content and design developed by

