

医療機関・社会福祉施設等で働いている皆様へ

(保育・児童・高齢者・障害者等支援施設や事業者等)

医療・福祉の最前線で新型コロナウイルスの対応にご尽力いただき、ありがとうございます。皆様は、慣れない業務・多忙・見通しの立たなさなどによって、これまで経験したことがないストレスの中で日々頑張っていると思います。

また、皆様とご家族の中には、周囲の誤った知識や偏見から、心無い言葉や扱いを受け、辛く苦しい状況下に置かれている方もいるかと思えます。

このようなストレス状況が続くと、職種や経験年数を問わず、多くの方に心身の変化や不調（不安、イライラしやすくなる、自責的になる、不眠、食欲不振など）が現れます。これは正常な反応で、決してご自身が仕事ができないとか、弱い人間だということではありません。

心理的な負担が大きい場合やストレス反応が長く続く場合は、信頼できる人や専門相談窓口にご相談しましょう。

【ご自身のこころの健康を保つために】

- ① **十分な睡眠**とバランスのよい食事を心がけましょう。
食事を抜かないようにし、アルコールやタバコの取りすぎには注意しましょう。
- ② 電話やSNSなどを通じて、家族や友人との**つながりを保ち**ましょう。
皆さんがその人たちの健康を心配しているように、彼らもあなたの健康を心配しています。お互いにケアし合いましょう。
- ③ 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。心理的な負担を和らげることができます。
- ④ 意識して少し体を動かしましょう。また、可能な範囲で**趣味や日課の時間**を持ちましょう。気持ちを落ち着かせ、リフレッシュすることに役立ちます。
- ⑤ 工作中やシフトの合間にできる限りの**休息**を確保しましょう。
- ⑥ 一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとせず、**同僚や上司に助けを求め**ましょう。
- ⑦ これまでうまくいった**ストレスの対処法**を思い出し、試してみましょう。

医療・福祉従事者の皆さん
ありがとう！！

私たちは
皆さんを応援して
います！！

◆医療・福祉従事者とそのご家族のための、 新型コロナウイルスに関するこころの相談窓口◆

石川県こころの健康センター

○電話番号：076-238-5750

○相談時間：平日 午前8時30分～午後5時15分

匿名で相談可能です。
相談の秘密は守られます。

※このリーフレットは、大分県こころとからだの相談センター作成リーフレット、日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」、WHO「Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak」、IASC「新型コロナウイルス流行時のこころのケア」を参考に作成しました。
(令和2年9月 石川県こころの健康センター作成)