

感染対策にたずさわる支援者の皆さまへ

～こころの健康を保つためにできること～

新型コロナウイルス感染症の対応にご尽力いただき、本当にありがとうございます。

慣れない業務・感染のリスク・見通しの立たなさなどにより、これまで経験したことがないストレスを感じられていると思います。

しかし、大切な支援や対策を行うためには、ご自身の健康にも十分な注意を払うことが大切です。

慣れない環境や強いストレスを感じながら業務に従事していると、職種や経験年数を問わず、多くの方にこころやからだの変化や不調が現れます。

- ・気分が落ち込む ・物事に集中できない ・イライラする
- ・何をしても面白くない ・不安や緊張感がつづく ・考えがまとまらない
- ・疲れやすい ・よく眠れない ・途中で目が覚める
- ・ミスや物忘れが増える など

このような変化は、強いまたは慢性的なストレスを受けたときに多くの方に起こりうる、『**正常な反応**』です。

多くの場合は時間の経過とともに自然に回復していきますが、こころの健康を保つため、以下のことを心がけてみましょう。

○無理せずに休養を取りましょう。(最も大事なことです)

○休みのときには、趣味や日課を楽しんでリラックスしましょう。

○できるだけ毎日のリズムを保ち、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

○業務の合間にも、安全な場所で息抜きや気分転換をしましょう。

○支援はできるだけ複数体制で臨み、一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとすることは避けましょう。

○情報源が明らかな正しい情報と知識を得るようにしましょう。

○信頼できる同僚や仲間と、互いに自分の体験を話し合い共有しましょう。

○アルコールやタバコの取りすぎには注意しましょう。



『心の健康づくり電話相談』のご案内

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）では、こころのお悩みに関する相談に下記の電話で応じています。お一人で不安な気持ちを抱えず、どうぞお気軽にお電話ください。

札幌こころのセンター 心の健康づくり電話相談

011-622-0556 (平日9時~17時)

