

新型コロナウイルス感染症にかかわる

# 医療従事者の皆さまへ



新型コロナウイルス感染症の対応に最前線でご尽力いただき、心から感謝申し上げます。

皆さまは、慣れない業務、多忙、見通しの立たなさ、感染に対する怖さなど、これまで経験したことがないストレスの中で頑張っておられることと思います。また、皆さまとご家族の中には、周囲の誤った知識や偏見から心ない言葉や扱いを受け、つらい状況下に置かれている方もいらっしゃるかと思います。

このようなストレス状況が続くと、職種や経験年数などを問わず、多くの方に心身の変化や不調が現れます。

## こころと身体に起こりやすいストレス反応

### 気持ちの変化

涙もろくなる イライラする 落ち込む  
投げやりになる 不安になる 孤立感  
人に対して怒りっぽくなる  
自分を責める 無力感  
緊張感が高い 誰とも話す気になれない

### ウイルス特有のストレス反応

感染に対する恐怖  
(自分や家族が感染するのではないか)  
情報に過敏になりすぎる  
(ネットをチェックしすぎる)  
先行きが見えないことへの不安  
常にコロナ感染症が頭から離れない  
風評被害による不安やいらだち

### 身体の変化

食欲不振や過食 疲れやすい 肩こり  
頭痛 めまい 倦怠感 ぶらつき  
胃痛 吐き気 眠れない 動悸がする

### 考え方の変化

考えがまとまらない 記憶力の低下

こういった変化や不調はストレスに対する自然な反応で、決してあなたが弱い人間というわけではありません。時間とともに回復することも多いのですが、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。

ストレス症状の確認には、別紙（クローバー相談のご案内）の医療従事者ストレスチェックリストをご活用ください。おひとりでお悩みを抱えこまず、ぜひご相談ください。

## <相談連絡先>

**徳島県 精神保健福祉センター**

**電話 088 - 602 - 8911**

**日時 祝日年末年始を除く月曜から金曜9時から16時まで**

**(電話の始めに クローバー相談 とお伝えください)**

# こころの健康を保つために



## <私生活で気をつけていただきたいこと>

- ① 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう  
食事を抜かないようにし、アルコールやたばこの摂りすぎに注意しましょう。
- ② 一人で抱え込まずに、信頼できる人に話を聞いてもらいましょう  
話をすることで気持ちが楽になることがあります。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。
- ③ 意識して、少し身体を動かしましょう  
深呼吸をする、身体を伸ばしてみるなど、ちょっとした動きでも身体の緊張がほぐれ、血行が良くなります。入浴も効果的です。
- ④ 可能な範囲で、日頃の趣味や日課の時間をもちましょう  
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。



## <仕事で気をつけていただきたいこと>

- ① 仕事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  
食べたくないときや時間がないときには少量に分けて食べましょう。水分補給にも気をつけてください。同僚や上司など周囲の人と話し、愚痴を言いあうのも大切なストレス発散法です。
- ② これまでの「大きなストレスがあっても乗り越えた経験」や「うまくいったストレス対処法」を思い出しましょう  
過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。
- ③ 自分の働きをほめましょう  
あなたが立派な仕事を果たしていると自分で認め、周囲の人と互いにほめあいましょう。

安全な場所で  
しましょう

## リラクゼーションのための呼吸法

1. 鼻からゆっくり息を吸ってください 一ひとつ、ふたつ、みっつー  
肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします
2. 静かにやさしく、「私のからだは、穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう  
今度は口からゆっくり息をはきます 一ひとつ、ふたつ、みっつー  
肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう
3. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます
4. ゆったりとした気持ちで5回繰り返しましょう
5. 必要に応じて1～4を繰り返してください



(災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイドの実施の手引きより)