

【新型コロナウイルス感染症に対応する 医療・介護従事者のみなさまへ】



新型コロナウイルス感染症への対応にご尽力いただき、ありがとうございます。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くださいています。

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らっしゃると思います。

このようなストレス状況が続くと、職種や経験年数を問わず、多くの方に心身の変化や不調（不安、イライラ、自責、不眠、食欲不振の他、感染と死への不安、怒り、不信、孤立感など）が現れます。これは正常な反応で決してご自身が仕事がうまくできない、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、信頼できる人や相談窓口にご相談しましょう。



福岡市精神保健福祉センターでは、新型コロナウイルス感染症に対応するみなさまへの電話相談を実施しています。

不安や気分の落ち込み、絶望感などが長く続き、日常生活や業務に影響を及ぼしているようであればぜひご相談ください。

精神科医や臨床心理士等が対応いたします。

【新型コロナウイルス感染症関連 心のケア相談窓口】

福岡市精神保健福祉センター

時間：月曜日～金曜日（祝日除く）

11：00～16：00

電話番号：(092)761-5520

※匿名で相談できます。秘密厳守で対応します。



【ストレス反応を示す方への具体的な対応方法】

①無理強いせず、話を聴きましょう。

- ・プライバシーを尊重し、秘密を守ることを伝えましょう。
- ・不安な気持ちや、失った人やもの、重大な出来事など、その方が話したいことを受け止めましょう。その方の感情や反応を無理に話させないようにしましょう。
- ・共感の姿勢を示し、その方の言葉を繰り返す、要約する等、こちらが理解していることを相手に伝えましょう。できれば目線の高さを合わせて話しましょう。
- ・沈黙を受け入れるようにしましょう。

②ニーズや心配ごとを共有し、確認しましょう。

- ・困りごとをたずね、周囲ができるサポートがあるか検討しましょう。
- ・これまで辛さを乗り越えてきた方法や、そのことの強さを認め、肯定しましょう。

③安心させ、心を落ち着けるよう手伝いましょう。

- ・治療や処置の内容を本人が理解できる言葉や方法で簡潔に伝えましょう。
- ・患者さんに怒りをぶつけられることがあるかもしれませんが、怒りもストレス反応のひとつであり、「自分の対応が悪かった」と自分を過度に責める必要はありません。他スタッフに入ってもらいなど穏やかになれる環境を作り、怒りの背景にある困りごとに目を向けてみましょう。

④押し付けることなく役に立つケアや支援を提供しましょう

- ・このような急激なストレスによる反応は、正常な反応であること、そして多くは時間とともに回復することを伝えましょう。それだけで落ち着く方もいらっしゃいます。
- ・本人が取り入れているストレス対処法をたずねてみましょう。家族や友人との定期的な連絡により、社会とのつながりを感じることも有効です。
- ・具体的なストレスマネジメントの方法を伝えましょう。



【ご自身のこころの健康を保つために】

①睡眠や食事を大切にしましょう。

- ・アルコールやタバコ、カフェイン、薬の量が増えないように気を付けましょう。

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ないようにしましょう。

- ・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。

- ・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自分の仕事を越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て試してみましょう。

※このリーフレットは、愛知県精神保健福祉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。