

## 新型コロナウイルス(COVID-19)流行によるストレスへの対処について

### ○ 心配、いらだち、ストレスについて ○

- 感染の拡大によって、多くの医療従事者がストレスを経験しています。不安、いらだち、怒り、悲しみなどの感情が起こるのは、決してあなたが弱いことを示しているわけではなく、自然なことです
- 不確かな、不安をあおりたてるような情報を制限し、信頼できる情報源を活用しましょう。

### ○ 大切にしたいこと ○

- 勤務やシフトの間に休息や休憩を取り、食事や睡眠を大切にしましょう。
- 休息や休憩することに罪悪感がある人もいるでしょう。適切なケアをするためにも休みを取ることは必要です。
- 家族や友人との連絡など、安心できる相手とのつながりを大切にしましょう。
- 自分のこれまでの経験の中で、気持ちを楽にするために役立ったことを探してみましょう。
- 自分の働きをほめましょう。困っている人を助けるという立派な仕事を果たしていることを思い出してください。
- タバコやお酒などに頼らないようにしましょう。

### ○ 職場でできること ○

- 同僚と話し、お互いにサポートし合いましょう。
- お互いにほめあいましょう。ほめられることはモチベーションを高め、ストレスを和らげます。
- 仕事でミスや失敗が起こりやすい状況として3Hがあります。3Hとは、「初めて(はじめて)」、「ひさしぶり(ひさしぶり)」、「変更(へんこう)」です。3Hにあたる業務を行う際には、十分注意しましょう。

### ○ セルフチェックをしましょう ○

- 悲しい気分が長く続くこと、つらい記憶がありありと思い出される。(フラッシュバック)、希望がもてないなどは、抑うつやストレス障害の症状である可能性があります。このような症状があるときは、同僚や上司に話すか、専門家に相談することを考えてください。

### ○ 職場ぐるみで取り組みたいこと ○

- 海外の研究から、医療従事者のこころの健康を守るために、次のことが大切であることが示されています。
  - (1)新型コロナウイルスについての確かな情報とそれが適切に更新されること
  - (2)しっかりした感染予防策
  - (3)職場での十分な配慮(適切なシフト勤務、休養環境、食事などの提供)  
職員を慢性的なストレスや精神的な不健康の状態から守ることが大切です。  
職場のストレスマネジメントに心がけてください。

#### 【引用】

川崎市精神保健福祉センター所長

「新型コロナウイルス(COVID-19)流行によるストレスへの対処について」

#### お問い合わせ先

熊本市こころの健康センター

**業務** 096(366)1171 平日 8:30~17:15

**相談** 096(362)8100 平日 9:00~16:00

## ○ 新型コロナウイルス感染症の対応者 特有のストレス ○

- 「自分が感染したらどうしよう」、「周囲に感染させてしまうかも」という不安
- 活動への緊張感や不安全感
- 周囲の誤った知識や偏見による心ない言葉や扱い
- 孤立感や見放された感覚
- 過度の情報量

### 以下のような、変化はありませんか？

#### こころの変化

- ・ 気持ちが高ぶる
- ・ 感情が麻痺する
- ・ イライラする、怒りっぽくなる
- ・ 自分が無力に感じる
- ・ 悲しさや孤独感を感じる
- ・ 自分を責める
- ・ 気持ちが落ち込む

#### からだの変化

- ・ 眠れない、寝つきにくい
- ・ 寝ても疲れがとれない
- ・ 怖い夢をみる
- ・ 頭痛や肩こり、めまいが出る
- ・ 息苦しく感じる、動悸がする
- ・ 音や匂いに敏感になる

#### 行動の変化

- ・ 過度に仕事に没頭する
- ・ 思考力や集中力が低下する
- ・ 仕事の能率が落ちる
- ・ 涙もろくなる
- ・ じっとしていられなくなる
- ・ 危険を顧みず、無茶をする
- ・ 飲酒やタバコが増える

このような心身の変化は、誰にでも起こりうる正常な反応です。その人の性格等が弱いから起こるものではありません。多くは時間とともに軽減していきます。ただ例外的に、特に強くこころに負担がかかったようなことなどは PTSD（心的外傷後ストレス障害）という状態になることもあります。気になる場合は、専門機関にご相談下さい。

### セルフチェック ～7つ以上☑できているといいね👍～

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ニュースを見過ぎないようにしている     | <input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気づいて吐き出している      |
| <input type="checkbox"/> 家族や友人たちと連絡をとりあっている    | <input type="checkbox"/> オンオフを意識してプライベートを大切にしている |
| <input type="checkbox"/> 日常のルーティンワークを心がけている    | <input type="checkbox"/> 上司や同僚、家族や友人からサポートされている  |
| <input type="checkbox"/> 睡眠パターンを崩さないようにしている    | <input type="checkbox"/> 困ったときは、助けを求めている         |
| <input type="checkbox"/> お酒や薬、カフェイン等を過剰に取っていない | <input type="checkbox"/> 自分の限界をわかっている            |

### ～気持ちが動揺したり、不安な時に落ち着く方法～

5回から10回ほどくり返しましょう



① 3つ数えながら  
鼻から息を吸います



② そのまま息を  
とめます  
(3つくらい)



③ 6つ数えながら、  
ゆっくり息を吐きます  
(鼻からでもいいです)



吐くときにすこし  
ずつ身体の力をぬ  
いていきましょう

(出典：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター堀越勝、新明一星：「感情教育 CBT プログラム：こころのアラームのメンテナンス」を一部改編)

大阪府こころの健康総合センター資料  
「新型コロナウイルス感染症への対応にあたる  
医療従事者及び支援者の皆さまへ」  
「支援者のこころのケア」を基に、  
熊本市こころの健康センターが作成しました  
(R2.4)

#### お問い合わせ先

#### 熊本市こころの健康センター

**業務** 096 (366) 1171 (平日 8:30~17:15)  
**相談** 096 (362) 8100 (平日 9:00~16:00)