

新型コロナウイルス感染症の対応に関わる

## 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関わる皆さま、本当にお疲れさまです。

感染リスクの不安を抱えながら業務にあたる皆さまには、心と身体に大きなストレスがかかっていることと思います。また、周囲の誤った知識や偏見から、苦しい状況に置かれている方もいらっしゃるかもしれません。

通常経験したことのないストレスから精神的に不安定になることは、多くの支援者が体験するものであり、決して特別なことではありません。

## こころの疲れのサイン

- ・気分が落ち込む
- ・物事に集中できない
- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・よく眠れない、早く目が覚める
- ・疲れやすく、身体がだるい

## 《感染症に対応する支援者特有のストレス》

- ・「自分や家族が感染するのではないか」という不安
- ・過度な情報収集
- ・誹謗中傷にさらされたり、孤立感や見離された感覚になる
- ・「もっとこうすれば良かったのではないか」と考えてしまう
- ・活動への緊張感やプレッシャー



上記のサインが表れたら、できるだけ早くストレスの軽減に努めましょう。  
自分自身を十分にいたわることは、他の人に対する責任でもあります。

## こころの疲れを感じたら

- 正確な情報を共有しましょう
- できるだけ生活のリズムを保ちましょう
- 一息つく時間（深呼吸、目を閉じるなど）を意識的に作りましょう
- 家族や友人、同僚同士で声をかけ合いましょう
- 一人でできる範囲を超えた責任や仕事を引き受けるのは避けましょう
- ストレスから逃れる手段として、お酒やカフェインを取りすぎることはやめましょう



多くの場合は自然に回復していきませんが、回復までに時間がかかることがあります。  
回復のペースは人それぞれです。焦らず、自分のペースを大切にしましょう。  
気になることがあったら、職場の上司に相談しましょう。こころのケアに関する相談は、下記  
もご利用できます。プライバシーに十分配慮して対応いたします。

## 相談先

「つらい気持ちを誰かに話す」、  
「相談する」ことでつらさが  
和らぐことがあります。



医療従事者の皆さまの奮闘  
に感謝し、応援している人  
はたくさんいます！

北九州市立精神保健福祉センター（北九州市小倉北区馬借1丁目7-1）

093-522-8729（月～金 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く）