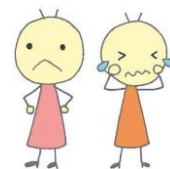


## 医療従事者の皆さまへ

(新型コロナウイルス感染拡大中における医療従事者の心のケアのために)

ケアに当たる支援者が、非日常的な状況に対応することで心や体にストレスの影響を強く受けることがあります。

- ①医療ケアを求める人が増えると、人手が足りなくなる。
- ②自分自身が感染するリスクや、それを家族や友人、同僚に移してしまうリスクが高まる。
- ③防護装備は動きにくく、コミュニケーションが取りづらい。
- ④患者の苦痛や悩みに答えるのが、徐々に困難になってくる。
- ⑤恐怖、苛立ち、自責感、不眠、極度の疲労を感じる。
- ⑥家族や知り合いとの日常的なつながりが少なくなり、ストレスを感じる。 等



これだけのストレス下で、オーバーワークを強いられれば、精神的にまいってしまうのは、正常な反応です。弱音を吐くこと、つらいと思うことは、恥ずかしいことではありません。

- 医療従事者の方が、経験する様々な感情や症状は、「異常事態に対する正常な反応」であり、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。
  - 定期的に食事を取り、水分を取り、眠りましょう。
  - 休みを取りましょう。仕事と関係のないことをして、楽しんだり、リラックスしましょう。
  - 同僚とつながりましょう。お互いをサポートし合いましょう。
  - 家族や大切な人たちと連絡を取りましょう。
  - メディアの見聞きを制限しましょう。確かな情報源を頼りましょう。
  - セルフチェックをしましょう。
  - 自分の働きを褒めましょう。
- ストレスを受け続けることで、心の回復がうまくいかない場合もあります。裏面のストレスチェックを実施してみて、複数当てはまったり、長期に持続したりする場合は、お一人で抱え込まず、ご相談ください。

●連絡先 プライバシーに十分配慮して対応いたします。

高知県立精神保健福祉センター (高知市丸ノ内2-4-1)  
088-821-4966 (平日 8:30~17:15)



## 支援者健康チェックリスト

(本人記入)

災害等の非日常的な状況によるストレスに対する反応は、心理面の症状のほか、思考面、行動面、更には、身体的症状とさまざまです。特に支援者は、ケアを必要とするために、重大な判断や対応をしていますが、自分自身のストレスに気づかず、頑張り過ぎたり、休むことをためらったりして、ストレスを重ねていることがあります。

ストレス症状について知ることが自身のストレスの処理に役立ちます。

以下のチェックリストを参考に、ストレス症状の自己判断にご活用ください。

記入日： 年 月 日 活動場所 ( )

チェック項目	チェック (該当項目を○で囲む)	
① ケガや病気になりやすい	はい	いいえ
② 物事に集中できない	はい	いいえ
③ 何をしてもおもしろくない	はい	いいえ
④ すぐ腹が立ち、人を責めたくなる	はい	いいえ
⑤ 考えなければならぬ問題を考えられない	はい	いいえ
⑥ 状況判断や意思決定にミスがある	はい	いいえ
⑦ じっとしてられない	はい	いいえ
⑧ 落ち込みやすい	はい	いいえ
⑨ ひきこもりがちになりやすい	はい	いいえ
⑩ 物忘れがひどい	はい	いいえ
⑪ いらいらする	はい	いいえ
⑫ よく眠れない	はい	いいえ
⑬ 不安が強い	はい	いいえ
⑭ 頭痛、肩こり、冷え、のぼせなどの 身体症状がみられる	はい	いいえ

※上記 14 項目の症状のうち、2～3 項目程度なら問題ありませんが、5～6 項目以上当てはまる場合には自身のストレス度について、再度、ご理解ください。