

医療機関・社会福祉施設等で働いている皆様へ

(高齢者・障がい者等支援施設や事業所等)

医療や介護、福祉等の現場で新型コロナウイルス感染症の対応にご尽力いただき、ありがとうございます。

皆様は、慣れない業務・多忙・見通しが立たないなどによって、これまで経験したことがないストレスの中で日々がんばっていらっしゃると思います。

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、心ない言葉や扱いを受け、辛く苦しい状況に置かれている方もいるかと思えます。

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、イライラしやすくなる、自責的になる、不眠、食欲不振など)が現れます。しかしこれは正常な反応であり、決してご自身が仕事ができないとか、弱い人間だということではありません。

多くの場合は自然に回復していきませんが、心理的な負担が大きい場合や回復までに長い時間がかかる場合は、信頼できる人や専門相談窓口にご相談しましょう。

おすすめすること

- ① できるだけ毎日のリズムを保ち、睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。
- ② 悩みや不安を1人で抱え込まずに、家族・友人・同僚・上司等で信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。
- ③ 意識して少し体を動かしましょう。
- ④ 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。
- ⑤ これまでうまくいったストレスの対処法を思い出し、試してみましょう。

こころにとめておいていただきたいこと

- ① アルコールやたばこの取りすぎには注意しましょう。
- ② 休憩を全くとらない、一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとする等、過度に働くことは避けましょう。
- ③ 自分だけは大丈夫と過信しないようにしましょう。
- ④ 緊迫した状況では、自分自身の状態を正しく判断することは難しいものです。お互いに目配りしましょう。

私たちは皆さんを
応援しています！

私たちの健康を
守ってくれている皆さん
本当にありがとう！

～ 連絡先 ～

北海道立精神保健福祉センター (札幌市白石区本通 16 丁目北 6-34)

☎ 011-864-7121 (代)

(平日のみ) 9:00～17:00

※対象は、札幌市を除く北海道にお住まいの方となります。

こころの電話相談専用ダイヤル ※匿名での相談可

☎ 0570-064-556

(月～金) 9:00～21:00 (土日祝) 10:00～16:00 ※12月29日～1月3日を除く



←
当センター
ホームページも
ご覧ください！