

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、本当に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すが、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。

ふと気づくと、こんなことはありませんか？

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 現場の光景が突然目に浮かぶ | <input type="checkbox"/> 食欲不振 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠障がい | <input type="checkbox"/> 脱力感、強い疲労感を感じる |
| <input type="checkbox"/> 強い無気力感や悔しさを感じる | <input type="checkbox"/> 強い罪悪感や自責感を持つ |
| <input type="checkbox"/> 気分、感情がすぐれない | <input type="checkbox"/> 理由もなく気分が沈み、涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 憂うつ、気が滅入る | <input type="checkbox"/> 不安、落ち込みやすい、悲観的になる |
| <input type="checkbox"/> 飲酒量が増加 | <input type="checkbox"/> 興奮気味、常に緊張している |
| <input type="checkbox"/> 胃腸の調子が悪い | <input type="checkbox"/> 集中力がなくなる |
| <input type="checkbox"/> 悪夢をよく見る | <input type="checkbox"/> イライラ、怒りっぽくなる |

これらは、ストレスによっておこる正常な反応です

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！

相談したい・誰かに話したいときは？

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！