

# 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に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、同僚や上司に話しか、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。

### 参考

- ・WHO COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスと心理社会的影響に関する検討事項ガイダンス 2020年3月18日 改訂版
- ・C S T S コロナウイルスやその他の感染症アウトブレイク中における医療従事者の健康維持
- ・Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020, 17, 1729
- ・Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. Lancet Psychiatry. 2020, Apr;7(4):e15-e16.