

# 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

## ○ストレスについて

感染の拡大によって、相談に対応しているあなたや同僚の多くがストレスを経験しています。前例のない事態であり、ストレスを感じるのはごく当然のことです。ストレスとそれに関連する不安や・怒り・悲しみなどの感情は、決してあなたが弱いことを示しているわけではありません。あなた自身の身を守り、周りの人を支援しましょう。それは支援を受ける人だけでなく、あなた自身の利益にもなります

## ○気をつけたいこと

自分自身を大切にしてください。どうしても無理をしてしまうため、勤務中の間でも休息を忘れないでください。また、規則正しい生活リズムを心がけましょう。食事・睡眠・運動（ストレッチなど）を適度にとり、友人などとのメールなど、他者との接点を大切にしましょう。

気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒などに頼らないようにしましょう。耐えられないと感じた際には、医療機関を受診することや、職員健康相談を利用することも考えてください。

## ○少しでも気持ちを楽にするために

電話メールなどで信頼している人と話したりすることで、気持ちが楽になります。友人や家族に連絡をすることも方法の一つになります。困難な状況で自分の気持ちとうまく付き合っていくために、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活用しましょう。自分の心身の状態をよく保つことに躊躇しないでください。

## ○管理者の皆さまへ

流行拡大への対応は、短距離走ではなく、マラソンのような長期のものになります。短期の緊急対応を繰り返すよりも、長期的な環境整備が必要であることを心に留め、職場のストレスマネジメントを心がけてください。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で、各自の役割を果たすポテンシャルを向上させることができます。