

従事者の
皆さまへ

新型コロナウイルス流行による ストレスへの対処について

～こころの健康のために～

新型コロナウイルスにおいて、感染の蔓延防止対策は非常に重要な業務です。一方で、このたびのような感染症に関する業務に従事された方は、通常経験したことのないストレスから、これまでに感じたことのない気持ちの変化や、体の不調が起きることがあります。

それらは多くの従事者が普通に体験するもので、決して特別なものではありません。



このようなことはありませんか？

- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとれない。
- 気持ちが高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めたりする。
- 食欲が落ちる、疲れやすく、体がだるい。
- 今回の業務の体験に関連した夢を見る。体験した光景が繰り返しよみがえる。
- 以前と比べて、活力や集中力が低下している。
- 物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
- イライラして、怒りっぽくなる。涙が止まらない。

多くの場合は自然に回復していきますが、回復までに長い時間がかかることがあります。

こころと体の健康を保つために

- 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- 眠れないからといってお酒の量を増やすとかえって睡眠の質は低下するので注意しましょう。
※一般的な成人男性の節度ある適度な飲酒量は、ビールの場合はロング缶1本以内、日本酒の場合は1合以内です。
- ちょっと一休み。全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。
- 人と人とのつながりを大切にしましょう。ご家族、ご友人、同僚同士で声をかけ合いましょう。
- 回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。

気になることがあったら

- 遠慮しないで職場の上司や健康管理担当者に相談しましょう。
- 医療機関、お住まいの地域の保健所、保健センターなどでも相談が可能です。

さいたま市では、新型コロナウイルス感染症業務に従事された方のこころの相談を行っています。
※プライバシーに十分配慮して対応いたします。匿名でも相談可能です。

さいたま市こころの健康センター さいたま市浦和区上木崎4丁目4番10号

TEL.048-762-8548 (平日 9:00～17:00) FAX.048-711-8907

さいたま市こころの電話

TEL.048-762-8554 (平日 9:00～16:00 月1回不定休あり)

リラクゼーションのためのヒント

災害や事故に続いて起こるさまざまな問題には、簡単には解決できないことが多いものです。しかし、できることもあります。昼のあいだにリラクゼーションを行ない、気持ちを穏やかにする時間を作りましょう。そうすることによって、よく眠れるようになり、集中力が高まり、力がわいてきます。

ここでは、基本的な呼吸法を紹介します。



- ①鼻からゆっくり息を吸ってください
——ひとつ、ふたつ、みっつ——
肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
- ②静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。
今度は口からゆっくり息をはきます
——ひとつ、ふたつ、みっつ——
肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。
- ③静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。
- ④ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。
- ⑤必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。



リラクゼーションの方法には、エクササイズ、呼吸法、瞑想、水泳、ストレッチ、ヨガ、音楽を聴く、運動などもあります。自分に合った方法を見つけてみましょう。

(サイコロジカル・ファーストエイドの実施の手引き第2版より)