

～医療従事者の皆さまへ～

「セルフケア」をしていますか？

医療の最前線でご尽力されている皆さまに心より感謝申し上げます。
新型コロナウイルス感染症対策が長期化し、医療従事者の健康が懸念されています。今一度、ご自身のストレス症状を確認し、生活にセルフケアを取り入れてみませんか（セルフケアについては裏面参照）。



◇ストレス症状チェックリスト◇

【感情と考えの変化】

- 気分が落ち込み、泣きたくなる
- 常に不安がつきまとう
- 無力感、罪悪感を感じる
- 気分が高揚し、「自分は有能なのに周りの人ができない」とイラつく
- 周囲から冷遇されていると感じる
- すぐ腹が立ち、人を責めたくなる

【身体的変化】

- 頭痛、肩こり
- 動悸、めまい
- 腹痛、下痢、吐き気
- 風邪など体調を崩しやすい
- 発疹など普段ない症状がでる
- 眠れない/眠りすぎる
- 食べられない/食べすぎる

【行動の変化】

- 問題を先送りしてしまう
- 酒やタバコが増える
- 多少のリスクは無視してしまう
- じっとしてられない

【注意力・集中力の変化】

- うっかり忘れてしまうことが多い
- ものごとに集中できない
- 考えがまとまらない
- 以前はなかったような判断ミスをしてしまう

これらの症状が長期間（2週間程度）持続している場合や生活に支障が出ている場合は、専門医療機関への受診が必要です。

こころの健康に関する電話相談

*千葉県精神保健福祉センター相談専用電話

043-263-3893（平日9:00～18:30）

*千葉市こころの健康センター（千葉市在住の方）

043-204-1583（平日10:00～12:00 13:00～17:00）

自分では対応しきれないと感じたら、一人で抱えず左記の相談先にぜひご相談ください。



セルフケア

～ささいなことかもしれないけど大切です～

①自分のこころとからだをよく見よう

- まずは心身の変化に気づくことが大切です(疲れた、眠い、悲しい、つらい、痛いなど…)



②気分転換・休息をしよう

- 深呼吸、目を閉じる、ストレッチ、入浴、マインドフルネス(瞑想)、散歩、食事、運動、音楽、休息など普段やっていることでもOK

③生活習慣の確認

- 睡眠、食事、水分を意識し十分にとる
- お酒やタバコ、カフェイン(コーヒー等)のとり過ぎ注意
- コロナ関連ニュースを見過ぎないように



④人とつながろう

- 自分の気持ちを誰かに話そう(メール、電話も○)
- 話したいときは我慢せず、話したくないときは無理しない
- 職員同士お互い気遣い、声を掛け合い、ねぎらうことも重要
 - 自分自身では心身の変化に気づかないことも多い
 - 他職員の負担の多さに気がいたらリーダーや上司に報告を

⑤業務の確認

- 職務の目標・目的を確認
- 支援業務の重要性や誇りを忘れないで
- 日報や日記など記録をつけて頭を整理



■参考

日本精神神経学会 「災害救援者・支援者メンタルヘルスマニュアル」
東京都立中部総合精神保健福祉センター 「支援者の皆様へ ～厳しい緊張状態に置かれている支援者のストレスケア～」