

# 新型コロナウイルスに関する 支援や対策に携わる方へ



新型コロナウイルス感染症対策に携わる医療関係者をはじめとした支援者のみなさまのおかげで多くの方が救われており、心から感謝いたします。

感染リスクの不安を抱えながら、重い責任や多忙な業務に追われるあまり自分自身の休息や健康管理を後回しにしていますか？

## ★ 心の不調のサイン ★

### 支援者特有のストレス反応

- 自分が感染したらどうしようという不安
- 家族や同僚に感染させたらどうしようという不安
- 過度な情報収集
- 活動への緊張感
- 不全感
- 孤立感や見放された感覚
- 精神的消耗
- 罪悪感

### 気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- 何をしても面白くない
- 涙もろくなる
- 投げやりになる
- 自分を責める
- 誰とも話す気にならない。
- 感情がなくなった気がする



### からだの変化

- 疲れやすい
- 眠れない
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛、食欲不振、過食



### 考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 物事に集中できない
- 同じことを繰り返し考える
- ミスや物忘れが増える
- 皮肉、悲観的な考え方になる
- 問題があるとわかっているにもかかわらず考えたくない



▶このような状態は人によっては数週間続くことがあります。強いまたは慢性的なストレスを受けたときに『多くの方に起こりうる、正常な反応』です。

▶このようなストレスに対する反応は、自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

## こころの健康を保つために、ご自身でできること

- ①職場や日常生活でいつも遭遇する場所、時間帯、状況 (If) を決めておく
- ②すぐに無理なく実践できるストレス対処法 (Then) を決めておく  
→あらかじめ決めておいて、意識していくうちに習慣になっていきます



場所・時間帯・状況 (If)	ストレス対処法 (Then)
通勤時に	景色をながめてリラックス
職場について服を着替えたら	気持ちよくストレッチ
ひとつの業務を終えたら	大きく背伸び
食事後に	足踏みなど軽い運動
職場を去るときに	食べたいメニューを考える

(イフ ゼン プランズ If-Then Plans)

生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」

©静岡県



一人で抱え込まないでね☆

信頼できる仲間と体験を共有したり、身近な人へ相談を!!

## こころに疲れを感じたら、お気軽にお電話ください

※相談内容の秘密は厳守します

東部保健所 福祉課 ☎055-920-2087 ☎055-920-2191 (平日:午前9時~午後5時)

※沼津市、三島市、裾野市、伊豆市、伊豆の国市、函南町、清水町、長泉町にお住まい、お勤めの方

新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談 ☎<https://lifelinksns.net>

相談時間についてはホームページをご覧ください。



よりそいホットライン (24時間対応) \*外国語対応可能、チャットあり

☎0120-279-338 ☎0120-773-776 (通話により聞き取りが難しい方)

こころの耳電話・メール相談 \*働いている方向け

☎0120-565-455 ☎<http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

(月・火曜日:午後5時~午後10時、土・日曜日:午前10時~午後4時 ※年末年始、祝休日除く)



<参考>北海道精神保健福祉センター、茨城県精神保健福祉センターのチラシ、  
日本健康心理士学会「新型コロナウイルス対応に関連して医療従事者のみなさまに届けるご提案」



静岡県東部健康福祉センター (東部保健所)