

医療従事者の皆様へ

医療の最前線で新型コロナウイルスの対応にご尽力いただき、ありがとうございます。

皆様は、慣れない業務・多忙・見通しの立たなさなどによって、これまで経験したことがないストレスの中で日々頑張っていると思います。

また、皆様とご家族の中には、周囲の誤った知識や偏見から、心無い言葉や扱いを受け、辛く苦しい状況下に置かれている方もいるかと思えます。

このようなストレス状況が続くと、職種や経験年数を問わず、多くの方に心身の変化や不調（不安、イライラしやすくなる、自責的になる、不眠、食欲不振など）が現れます。これは正常な反応で、決してご自身が仕事ができないとか、弱い人間だということではありません。

心理的な負担が大きい場合やストレス反応が長く続く場合は、信頼できる人や専門相談窓口にご相談しましょう。

【おすすめすること】

- ①できるだけ毎日のリズムを保ち、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
- ②悩みや不安を一人で抱え込まずに、家族・友人・同僚・上司等で信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。
- ③意識して少し体を動かしましょう。
- ④工作中やシフトの合間にできる限りの休息を確保しましょう。
- ⑤これまでうまくいったストレスの対処法を思い出し、試してみましょう。

【心にとめておいていただきたいこと】

- ①アルコールやタバコの取りすぎには注意しましょう。
- ②休憩を全く取らない等、過度に働くことは避けましょう。
- ③一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとすることは避けましょう。

医療従事者の皆さん
ありがとうございます！！

◆医療従事者とそのご家族のための、 新型コロナウイルスに関するこころの相談窓口◆

秋田県精神保健福祉センター

○電話番号：018-831-3946

○相談時間：平日 午前9時～16時、土日祝：10時～16時
（年末年始除く）

匿名で相談可能です。
相談の秘密は守られます。

※このリーフレットは、愛知県精神保健福祉センター作成リーフレット「医療従事者の皆様へ」を参考に作成しました。