

医療従事者の皆様へ

医療の最前線で新型コロナウィ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らっしゃると思います。

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います。

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相談しましょう。

【ご自身のこころの健康を保つために】

①十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

食事を抜かないようにし、アルコールやタバコの取りすぎには注意しましょう。

②電話やSNSなどを通じて、家族や友人とのつながりを保ちましょう。

皆さんがあなたの健康を心配しているように、彼らもあなたの健康を心配しています。お互いにケアし合いましょう。

③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しましょう。心理的な負担を和らげることができます。

④意識して少し体を動かしましょう。また、可能な範囲で趣味や日課の時間を持ちましょう。気持ちを落ち着かせ、リフレッシュすることに役立ちます。

⑤仕事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。

医療従事者の皆さん
ありがとう！！

⑥一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとせず、同僚や上司に助けを求めましょう。

私たちは
皆さんを応援して
います！！

⑦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。



◆医療従事者とそのご家族のための、

新型コロナウィルスに関するこころの相談窓口◆

長野県精神保健福祉センター

○電話番号：026-227-1810

○相談時間：【平日】午前8時30分～午後5時15分

匿名で相談可能です。
相談の秘密は守られます。