

# 新型コロナウイルス感染症と「こころのケア」 ～ 支援や対策にたずさわる方へ ～

2020年4月6日版

新型コロナウイルス感染症対策に携わる医療者をはじめ多くの支援者の皆様、日々の活動本当にお疲れ様です。皆様の働きによって多くの方が救われています。

感染リスクの不安を抱えながら支援や対策に携わる皆様には、心身に大きな負担がかかっていることと思います。このような状況のもとでストレスを感じることはごく当たり前のことです。

また、重い責任や多忙なあまり、自分自身の休息や健康管理を後回しにして仕事に打ち込んでいる方がおられるかも知れません。

大切な支援や対策を行うためには、ご自身の健康管理にも十分な注意を払う必要があります。こころの健康を保って業務を続けるにあたり、参考にできそうなことをまとめました。

## こころの疲れ「注意サイン」の一例

- ・気分が落ち込む
- ・物事に集中できない
- ・よく眠れない、早く目が覚める
- ・イライラする
- ・すぐに腹が立つ
- ・何をしても面白くない
- ・ミスや物忘れが増える
- ・感情がなくなったような気がする
- ・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

## 新型コロナウイルス感染症の対応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
- ・過度な情報収集
- ・活動への緊張感
- ・「家族や同僚に感染させたらどうしよう」という不安
- ・不安全感
- ・孤立感や見離された感覚
- ・精神的消耗
- ・疲れやすさ
- ・罪悪感

上記のサインが現れたら、できるだけ早くストレスの軽減に努めましょう。

## こころの疲れを感じたら…

- ◎無理せずに休養を取りましょう（最も大事なことです！）
- ◎正確な情報を共有しましょう
- ◎業務の合間に安全な場所で、息抜きや気分転換をしましょう。
- ◎1人で抱え込まないようにしましょう。
- ◎信頼できる仲間と互いに自分の体験を話し合い、共有しましょう。
- ◎支援はできるだけ複数体制で臨み、相談しやすい環境づくりをしましょう。
- ◎困難な仕事に向き合う自分や職務に誇りを持ち、仲間とサポートし合いましょう。

## リラクゼーションのための呼吸法

(自宅など、安全が確保された状況で行ってください)

1. 鼻からゆっくり息を吸ってください 一ひとつ、ふたつ、みっつー  
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 一ひとつ、ふたつ、みっつー  
肺からお腹まで、すっき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。

災害時のこころのケア『サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き』より

### 「こころのケア」相談窓口

こころに疲れを感じたら、「精神保健福祉センター」「こころのホットライン」をご利用ください。相談内容の秘密は厳守いたします。

◎精神保健福祉センター（平日8：30～17：15）  
029-243-2870

◎いばらきこころのホットライン（電話相談）＊匿名で相談することができます。  
029-244-0556（月～金曜日）  
0120-236-556（土日 フリーダイヤル）

（年末年始、祝祭日を除く 9:00～12:00／13:00～16:00）

#### < 引用・参考 >

- ・日本赤十字社『新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド』
- ・北海道立精神保健福祉センター『新型コロナウイルス対策に従事された方へ』
- ・大分県こころのからだの相談支援センター・肥前精神医療センター『医療従事者の皆様』

茨城県精神保健福祉センターホームページにも情報を掲載しています。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/sinsai.html>)