

新型コロナウイルス感染症の対応に関わる 福祉施設等従事者の皆さまへ

こころの
ケア

新型コロナウイルス感染症の対応に関わる皆さま、本当にお疲れさまです。
感染リスクの不安を抱えながら業務にあたる皆さまには、心と身体に大きなストレスがかかっていること
と思います。
通常経験したことのないストレスから精神的に不安定になることは、多くの従事者が体験するもので
あり、決して特別なことではありません。

こころの疲れのサイン

- 気分が落ち込む
- 物事に集中できない
- イライラする、怒りっぽくなる
- よく眠れない、早く目が覚める
- 疲れやすく、身体がだるい

◆ 感染症に対応する従事者特有のストレス

- 「自分や家族が感染するのではないか」という不安
- 過度な情報収集
- 「施設にウイルスを持ち込んでしまうのではないか」という不安
- 誹謗中傷にさらされたり、孤立感や見離された感覚になる
- 「もっとこうすれば良かったのではないか」と考えてしまう



上記のサインが表れたら、できるだけ早くストレスの軽減に努めましょう。
自分自身を十分にいたわることは、他の人に対する責任でもあります。

こころの疲れを感じたら

- 正確な情報を共有しましょう
- 生活のリズムを保ちましょう
- 仕事から離れる小休憩の時間を意識的に作りましょう
- 家族や友人、同僚同士で声をかけ合いましょ
- 一人でできる範囲を超えた責任や仕事を引き受けるのは避けましょ
- ストレスから逃れる手段として、お酒やカフェインを取りすぎることはやめましょ



多くの場合は自然に回復していきますが、回復までに時間がかかることがあります。
回復のペースは人それぞれです。焦らず、自分のペースを大切にしましょ。
気になることがあったら、職場の上司に相談しましょ。
こころのケアに関する相談は、下記もご利用できます。
プライバシーに十分配慮して対応いたします。

「つらい気持ちを
誰かに話す」
「相談する」ことで
つらさが和らぐ
ことがあります♪



福祉施設等
従事者の皆さまの
奮闘に感謝し
応援しているヒトは
たくさんいます!

相談先

北九州市立精神保健福祉センター

北九州市小倉北区馬借1丁目7-1

093-522-8729

月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)