

新型コロナウイルス感染症流行下における


エッセンシャルワーカーの皆さまへ

エッセンシャルワーカーとは、医師・看護師や介護士、スーパー等の小売店の店員、公共交通機関の職員やトラック運転手、警察官や消防士など、社会インフラを支える業種に携わる人々を指します。

エッセンシャルワーカーの仕事は、社会の機能を保つために生活上必要不可欠であり、感染症の流行や災害が生じている時であっても、止めることができず在宅勤務を行うことも困難です。

感染の危険にさらされつつ、仕事への使命感・社会への責任感のもと、日々現場で働いているみなさんには、こころとからだに多大なストレスがかかっていることと思います。

このようなことはありませんか？

気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・感染症にさらされながら働くことの不安 ・孤立感や見離された感覚になる 	
からだ	<ul style="list-style-type: none"> ・よく眠れない、早く目が覚める ・食欲が落ちている ・疲れやすく、身体がだるい 	
行動	<ul style="list-style-type: none"> ・過度に情報を収集する ・人に強くあたってしまう ・お酒の量が増える 	

上記のサインが表れたら、こころのゆとりがなくなっているかもしれません。できるだけ早くストレスの軽減に努めましょう。

対処の例

- 生活のリズムを保ちましょう（食事、睡眠、運動）
- 休息を意識してとりましょう
- 仕事と関係のないことに取り組んでみましょう
- 家族や友人、同僚の方と連絡をとりあいましょう
- テレビやインターネットに触れる時間を短くしましょう
- 頑張っている自分をほめましょう



コロナ禍が長期化し、社会全体のこころのゆとりが少なくなることでこころない言動を受けることもあります。「言われて辛い」「イライラする」など、あなたのお気持ちを話してみませんか。

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）

エッセンシャルワーカーのための専用ダイヤル

093-522-8760（月～金 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く）