

# 新型コロナウイルス感染症とメンタルヘルス支援 医療機関・福祉施設・介護事業所等で働いておられる方へ

新型コロナウイルス感染症への対応にご尽力いただき、ありがとうございます。  
新型コロナウイルスの感染リスクの不安を抱えながら、業務に従事されていると、気持ちやからだ、行動に、さまざまな変化を引き起こすことがあります。これらは、ストレスにさらされた多くの人に起こるごく自然な反応です。

**こんなことはありませんか？**

## 【からだの変化】

ひどく疲れている  
へたとだ  
だるい  
眠れない  
身体が痛む  
食欲不振・食べ過ぎ



## 【気持ちや考えの変化】

気がはりつめている  
不安だ  
怒りを感じる  
自分を責める  
ゆううつだ  
気分が晴れない

## 【行動の変化】

落ち着かない  
何をするのも面倒だ  
アルコール・タバコが増えた  
人との連絡を遠ざけたい

## 忙しい中でも、まずは休息・セルフケアを十分に行いましょう

- 休息・休養・睡眠をとるよう、お互いに声をかけ合いましょう
- 仕事とは離れた趣味などの時間を、各自が意識的に取りましょう
- 自分に合ったリラクゼーション(呼吸法、ストレッチ、瞑想など)を取り入れましょう ※裏面をご覧ください
- アルコールやカフェインのとり過ぎに注意しましょう



## 自分を責めず、誰かに話してみよう

- ストレス過多の状況では、誰にでも同様の反応が起こります
- ひとりで抱え込まず、話せる人に話してみよう
- 専門家でなくても、誰かに気持ちを話し、ただ聴いてもらえるだけで、楽になることがあります
- 信頼できる人に話を聞いてもらいましょう

## 無理をせず、専門の相談窓口などを利用しましょう

- 広島県こころの悩み相談 080-1577-4774 (火・木曜日 9時~12時, 13時~16時)  
※祝日・12/29~1/3を除く
- つらい症状が続くようであれば、専門の医療機関などに相談してみましょう

## 自分に合ったセルフケアを日常に取り入れてみましょう

### ① 呼吸法の一例

「息を長く吐く」のがポイント！

- ストローに静かに息を吹き込むイメージで、口からなるべく長く、苦しくない程度に、息を吐きます
- 気持ちよく吐ききったら、自然に任せて鼻から息を吸います
- そして、また長く吐きます。
- 肩や胸あたりの力が抜けていくのをイメージすると効果的です

### ② マインドフルネス瞑想法の一例

「いま、ここ」に気づき、こだわりを手放す

- 下腹には少し力を入れて、背筋をすっと伸ばし、その他の力はすべて抜きます
- 呼吸に伴うからだの動きに静かに注意を向けます
- 呼吸はゆったりとするぐらいで、なるべくコントロールしません
- 身体が、ただふくらんだり、縮んだりする感覚をそのまま感じ取りましょう
- 他の考えが浮かんだら、そっと脇へ置きまた、呼吸に伴う身体感覚に戻ります



他にも、

ストレッチなど軽い運動や好きな音楽を聴くなど、さまざまな方法があります。

あなた自身は、あなたの最大の味方です。

まずは、自分自身を十分にいたわってください。

### パレアモア広島では

広島県立総合精神保健福祉センター(パレアモア広島)では、新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生した医療機関・福祉施設・介護事業所などを対象に、必要に応じて、メンタルヘルスに関する支援を実施します。

- 施設管理者の相談や助言等
- 希望者の個別カウンセリング など
  - 状況に応じてオンラインでの実施も可能です
  - 支援内容・日時は相談のうえ調整します

ご希望がある場合は、下記の窓口にお問い合わせください

【お問い合わせ】

広島県立総合精神保健福祉センター地域支援課

E-mail [shcchiiki@pref.hiroshima.lg.jp](mailto:shcchiiki@pref.hiroshima.lg.jp)

電話 082-884-1051 FAX 082-885-3447