

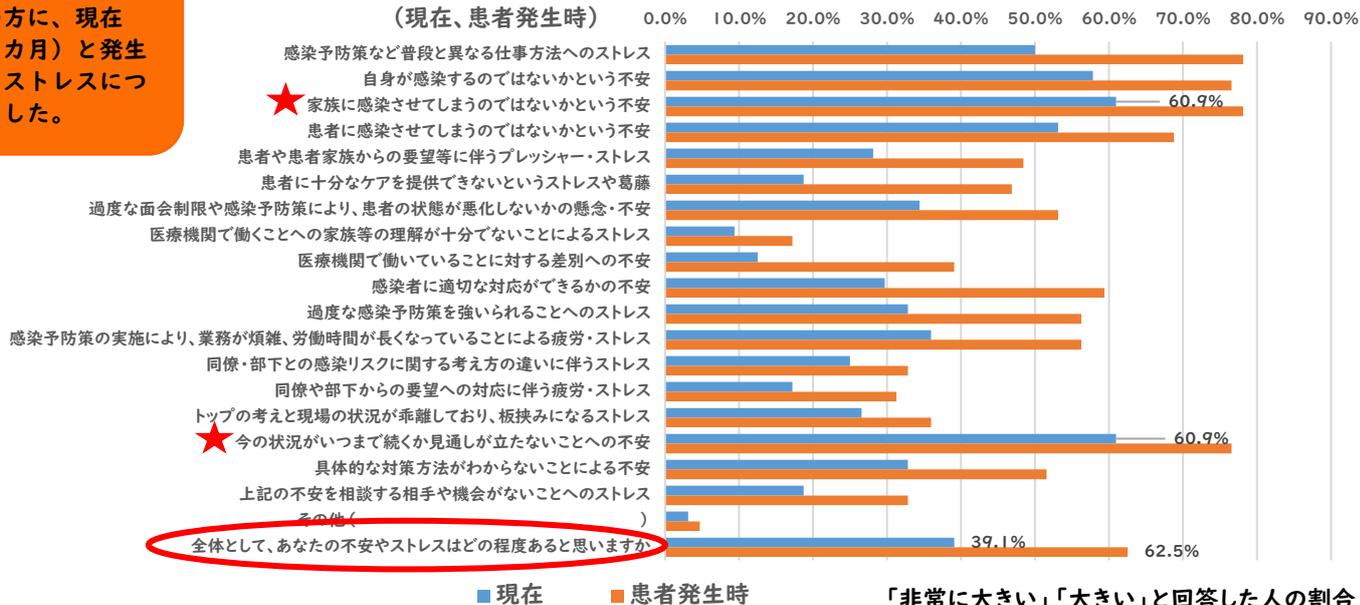
# 新型コロナウイルス感染症とこころの健康

日頃からケアの最前線でご尽力いただき、ありがとうございます。皆様には、施設内でのクラスターや患者の発生により、大きな緊張状態から、休む間もなく大切な仕事を続けていただき、ありがとうございます。施設内での流行は、一端落ち着いたかもしれませんが、全国的には、まだまだ予断が許されない状況にあります。そこで、皆様のメンタルヘルスを守るために、お願いしたいことをまとめてみました。

## 新型コロナウイルス感染症のクラスター、患者の発生によって起こる不安やストレスについて

県内でクラスターが発生した施設の方に、現在（収束後2カ月）と発生時の不安・ストレスについて伺いました。

コロナに関連する不安・ストレスが大きい人の割合  
(現在、患者発生時)



クラスターが収束し、2か月以上経過した時期でも 39.1%の人が「非常に大きい」「大きい」不安やストレスを抱えています。



収束した後も「家族に感染させてしまうのではないかと不安」「今の状況がいつまで続くか見通しが立たないことへの不安」は 60.9%の人が抱えています。

## クラスター、患者の発生という大きな出来事により、今後予測される身体、心の変化について

### 身体の変化

- ・疲れがどっと出る
- ・身体の病気が顕在化する
- ・眠れない・・・

### 心の変化

- ・大変な状況のフラッシュバックが起きる
- ・思い出して改めて怒りが湧く（上司や同僚、利用者、地域住民などに）
- ・モヤモヤした気持ちを誰かに聞いて欲しいと思う・・・



ネガティブな変化ばかりでなく、未経験の大変な苦境をよく乗り切ったという達成感や、力を合わせてよくやったという自負を抱くことも決して悪いことではありません。



大きなストレスによって、身体や心には様々な変化が現れますが、そのほとんどはストレスに対する正常な反応で、徐々に回復していきます。

## ストレス解消法について

### 個人ができること

- ・身体の状態を改めてチェック
- ・毎日の生活のリズムを保つ
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事
- ・悩みや不安を家族・友人・上司等に聞いてもらう
- ・意識して体を動かす
- ・仕事やシフトの合間の休息の確保
- ・上手くいったストレス解消法を試すなど



タバコやお酒は**適度**に！

### 職場ができること

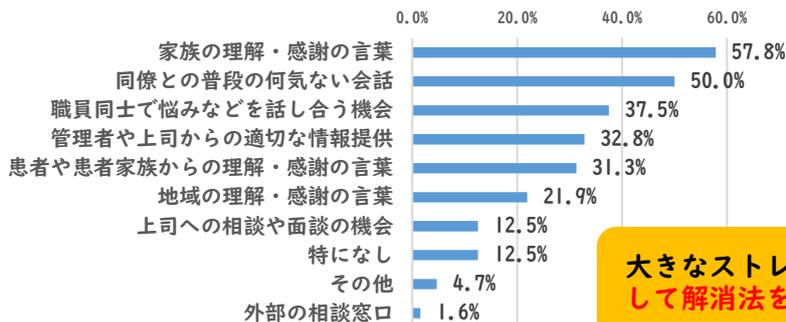
- ・職員に対するねぎらい、フォロー、声かけ
- ・サポートが得やすい環境づくり（バディシステムの導入など）
- ・活動後の振り返りの場の設定
- ・生活支援、家族支援
- ・休暇、手当の充実など



荷下ろし、体験の共有ミーティングを**日課**に！

前述施設の調査の結果です。

### 不安やストレスの軽減に役立っていること



クラスターを経験した職員の不安・ストレスの軽減に役立っているのは、「家族の理解・感謝の言葉」、「同僚との普段の何気ない会話」となっています。

大きなストレスを受けた後です。**意識して解消法を試してみましょう。**



## 専門機関に相談した方が良い変化について

ストレスによる変化のほとんどは、**自然に回復**します。この様な状態が2週間以上続く場合は、専門機関への相談をお勧めします。

眠れない（途中で目が覚める、目が覚めてから眠れない）

1日中憂うつになり、何をしても楽しめない

思考力・集中力低下



### メンタルヘルスに関する相談窓口

- <岡山市外にお住まいの方>  
岡山県精神保健福祉センター（メンタルセンター岡山）  
電話：086-201-0850  
日時：月～金（祝日、年末年始を除く）  
9:30～12:00/13:00～16:00
- こころの健康相談統一ダイヤル  
電話：0570-064-556（ナビダイヤル）  
日時：月～金（祝日、年末年始を除く）  
9:30～12:00/13:00～16:00  
月～金  
18:30～22:30（22時まで受付）

- その他、厚生労働省では24時間対応、SNSによる心の相談窓口も開設しています。  
こころの耳（新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）をご覧ください。）  
[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/#head-3](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/#head-3)  
\*コロナによる差別や、労働相談の窓口も紹介しています。



いつも  
ありがとう



作成：岡山県精神保健福祉センター（メンタルセンター岡山）  
岡山県精神保健福祉センターホームページ  
<https://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/>

