

## 道草だより

兵庫医科大学保健管理センター  
職員相談室 2020.4月号

教職員の皆さま、こんにちは。新型コロナウイルスのパンデミック拡大により、日々ストレスや不安を感じておられることと思います。テレビやネットをつければ、コロナウイルスに関するメディア報道が飛び込んできて、仕事から離れて家に帰ってもリラックスしにくい状況なのではないかと思えます。

休息することは、身体的、精神的健康にはとても大切なことです。オンとオフの切り替えを上手にして、疲れてもまた心と体のバランスを回復し、明日からに備えエネルギーのチャージをしていただくことができるように、今回はセルフケアのヒントについてをお伝えします。



感染症の流行がひとたび発生したら、ストレスを感じたり、不安になったりするのとは当然の反応です。イライラしたり、気分が落ち込んだり、不安になったりと気分の変化を感じておられるかもしれません。また、このような状況のときに、仕事を十分にこなせていないと感じることもあるかもしれません。ストレスやストレスに関する感情をそのように感じておられても、ご自身が弱いことを意味していることとは違います。また、ストレスは悪い面ばかりではなく、仕事に対して前向きな姿勢で目的意識を持つこともできるかもしれません。この時期は、ご自身のストレスと心理社会的健康、そして体の健康を大切にすることが大事です。

それは、私たちの基本的なニーズを大切にして、それに役立つ対処法を行うことです。役立つ対処法とは、休憩時間には休み、仕事で困ったときには上司に相談し、また生活の中ではきちんと食事や睡眠をとり、運動をしたり、家族や友人と連絡を取り合い、信頼できる自分の愛する人たちとの時間を大切にすることです。そのときに、携帯電話等の電子機器は有効な方法の一つです。過去に私たちがストレスを感じてうまく対処できた方法は、現在の状況でも有用であり、たとえ状況が違っていても、ストレスに有効な対処法は基本的には同じと言われています。また、職員相談室や保健管理室でもメンタルヘルスや健康についてのご相談をお受けしております。

そして、信頼できる情報源、たとえばWHOのWebサイトや、地方または国の公衆衛生機関などの情報を使ってください。自分自身や自分の家族を動揺させてしまうようなメディアの報道を見たり聞いたりする時間を減らして、日常的な活動を自粛する中でも、過去に感情をコントロールするために用いたやり方を工夫してみてくださいね。

引用・参考文献：ブリーフィング・ノート(暫定版)新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version 1.5

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート(MHPSS)に関する機関間常設委員会(IASC) リファレンス・グループ



TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121) IP(86601)

メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

