



新型コロナウイルス感染拡大の対応業務に 従事されるみなさまへ



—心の健康を保つために—

この度は、新型コロナウイルス感染拡大による対応業務に従事されている皆様、大変お疲れ様です。急に慣れない業務を行うことや、また過度の業務量、風評被害やそれに伴う不安を持った人への対応、また、先の見えない不安など、皆様にはこれまで経験したことのない大きなストレスがかかっていると思います。

このような強いストレスがかかる状況が長く続くと、気持ちやからだや考え方に、さまざまな変化があらわれることがあります。

このような変化は、時間の経過とともに自然に回復することがほとんどですが、業務の負担が大きい場合や、不調が続く場合には、職場の上司や相談窓口にご相談ください。

ストレスがかかったときの気持ち・からだ・考え方の変化

—気持ちの変化—

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 意欲が出ない
- ハイテンションになる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あのときああしておけば良かったと自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない



—からだの変化—

- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくりかえし見る

—考え方の変化—

- 考えがまとまらない
- 同じことをくりかえし考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる



相談窓口

○電話での相談

はあとライン 022-265-2229
 (平日 10:00~12:00、13:00~16:00)
 ナイトライン 022-217-2279
 (年中無休 18:00~22:00)
 ※匿名での相談が可能です。

○来所での相談

仙台市精神保健福祉総合センター
 (はあとぽーと仙台)
 TEL : 022-265-2191
 住所 : 青葉区荒巻字三居沢 1-6
 ※事前予約制・仙台市にお住まいの方が対象です。



心の健康を保つために気を付けること



生活のなかで気を付けること

- ・十分な睡眠をとりましょう
- ・バランスの良い食事の摂取を心がけましょう
- ・なるべく規則正しい生活を維持しましょう
- ・自分の感情をありのまま受け止めましょう
- ・家族や友人と連絡をとったり、話をしたりすることを意識しましょう
- ・軽い運動など、意識して身体を動かしましょう
- ・リラックスできることや、趣味の時間を大切にしましょう
- ・情報過多は必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こします
場合によっては、メディアの見聞きを制限しましょう
- ・お酒の飲みすぎは注意しましょう

仕事のなかで気を付けること

- ・仕事一辺倒になりすぎないように気を付けましょう
- ・工作中やシフトの合間にできる限り休息をとりましょう
- ・仕事をしているときと、そうでないときのオンとオフを
しっかりつけましょう
- ・自分の仕事や働きを常に褒めましょう
- ・上司と仕事についてしっかりコミュニケーションをとりましょう
- ・つらいときは、上司や同僚に相談し、一人で抱え込まないように
しましょう
- ・時に上司や同僚と愚痴を言い合うことも大切です
- ・過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた体験を思い出
しましょう
- ・先のことは意識せず、今を乗り越えることを中心に仕事に取り
組みましょう