



施設職員の メンタルヘルスについて

島根県臨床心理士会・公認心理士協会

荒川ゆかり

島根県：こころの相談ホットライン

電話番号：090-2715-7850
080-8563-5147

相談日時：
毎週土曜日 14時～17時



島根県臨床心理士・公認心理師協会

こころの相談 ホットライン

日々、感染症対応している
施設職員のみなさま、そのご家族へ

10月より12月末まで
(9月までは曜日が変更になりました)
毎週土曜日 14:00～17:00
電話番号 090-2715-7850
080-8563-5147

気持ちを言葉にすることで、心が楽
になることがあります。資格を持った
カウンセラーがお話を聴きます。
どうぞお気軽にお電話ください。

島根県



施設職員の方々へ

誰かに聞いてほしい
自分のこころのケアのために

○不安な気持ちの対処法など、一
緒に考えることを目指しています。
不調が続く方、受診について話し合
うこともできます。セルフケアがで
きるように資料も用意しています。
○ご家族、匿名での相談可。
○相談の秘密は守られます。安心し
てお話しください。
(ただし生命身体の安全にかかわる場
合などは、この限りではありません)
○フリーダイヤルではありません。
ショートメール、留守番電話などで
番号を教えていただければ、相談時
間にごちからかけ直しもできま
す。

本事業は県からの委託で行われています。日程や時間を変更する場
合があります。活用へのご提案があれば県協会までお聞かせください。

知っておきたい心身の変化

- 日々、状況が変わる現場では、ストレスを抱える場面が増えています。仕事と生活を維持することは、想像以上に緊張状態が続くことがあります。
- 支援者としての使命感や誇りがあるほど、思うようにならない状況にいら立ちや罪悪感などの様々な感情を経験するでしょう。
- ストレスの反応はすぐに出るとは限りません。時間が経ってから症状が出てくることもあります。
- 多くは一時的なストレス反応で、うまく対処をすれば自然に回復していきます。
- 起こりうる心身の変化やその対処法など、こころの健康を保つためのヒントになることをまとめました。

こころの変化とからだの変化

こころの変化

- ・怒りっぽくなる、イライラする、気が高ぶる
- ・無力感、やる気が起きない
- ・不安になりやすい
- ・自分を責める気持ち
- ・考えがまとまらない
- ・悲しみ。抑うつ

からだの変化

- ・食欲がわからない、やせてきた
 - ・寝つきが悪い、朝早く目が覚める
 - ・頭痛、吐き気など体調が悪い
 - ・食べ過ぎてしまう
 - ・だるさがぬけない
 - ・緊張が抜けない
- などなど

こころの変化とからだの変化（資料3）



いつも元気に仕事をしている人でも、こんなときは無力感を感じたり、周りが見えなくなってしまう、マイナスな気持ちにとらわれてしまうこともあるかもしれません。周りの人との違いに、自分だけ？と不安になることもあるでしょう。自分だけの力ではどうにもならないとき、人にはいろいろな気持ちが起こるものです。

このような気持ちになることは、今の状況では、まったく当たり前のことです。

今は状況が次々と変化するときです。ストレスの感じ方は、人それぞれ違うものです。

今の自分の状態を知りましょう（資料4）

日本赤十字社を参考に
ストレスチェックリストを作成

資料4

【感染流行下で働く人のためのストレスチェックリスト】

これは日本赤十字社版の「COVID-19 対応者のためのストレスチェックリスト」です。

このチェックリストは自己理解のために役立つものであって、問題があるかどうかの判定に用いるものではありません。

☒の数が多いほど、ストレスが高い状況といえます。別紙のアドバイスシートを参考にセルフケアの力を高めたり、対処法を話し合うのに利用してください。

睡眠や食事はいつもと比べてどうですか？ 軽い運動や楽しめることはできていますか？

気になったことは自分ひとりでかかえこまずに、上司や同僚、家族に相談して下さい。

- ☐① 仕事の順番・やり方に柔軟性を持たせることができない
- ☐② 慎重な注意を要する業務を行う
- ☐③ 事前の説明が不十分だったり、刻一刻と情報が変化する
- ☐④ 感染することや死への恐怖を経験した
- ☐⑤ 職務を通して同僚に感染者が出た
- ☐⑥ 上長や同僚に職務に関する不安を話すことができない
- ☐⑦ 職務について、家族に伝えることができない
- ☐⑧ 職務について、家族からの反対を受ける
- ☐⑨ 直接対応を行わないスタッフとの間で温度差を感じる
- ☐⑩ 近しい人から避けられるような経験をする
- ☐⑪ 対応を行っている部署内で意見の食い違いがある
- ☐⑫ 対応を直接行っていない部署からの孤立がある

自分のため職場のためにできること

- できるだけ毎日の生活リズムを保つようにしましょう。食事や睡眠を大切に。きちんとトイレにも行きましょう
- 自分の楽しみを大切にしましょう。
- リラックスできる時間を意識して作りましょう。
- 自分の仕事の中で、できることやリスクを客観的にみておきましょう。
- 感情をありのまま受け止めましょう。
- 同僚と気持ちを共有しましょう。ほめたり、弱音を吐いたりはとても大切なことです。
- 現実に困っていることを共有し、必要な時には遠慮なく支援を求めましょう。
- 困ったこと、不安なことを周囲の人などに助けを求めましょう
- 自分が乗り越えてきたこと、できていることを確認しましょう。

日常生活でできること（資料5）

アドバイスシートをみて、日常生活でできるヒントをつかむ

感染症のストレス

（④、⑤）

感染症はどれだけ気を付けていても突然の出来事として体験します。人はショックな出来事に出会うと、気持ちをマヒさせたり、ありえないと否定したくなったりします。いまは混乱していて当然なのだと、自分をわかっておくことで、できることが見えてくるかもしれません。

五感を使ってリラックス

ショックなことがあったときは五感を使ってリラックスさせましょう。樹木や植物を眺める（視覚）、リラックスする音楽をきく（聴覚）、アロマの匂いをかぐ（嗅覚）、誰かにマッサージしてもらう（触覚）、好きな飲み物をじっくり味わう（味覚）など、一つの感覚に集中すると気持ちを和らげることができます。



避けた方がいいこと

- 自分でできる範囲を超えた責任や仕事を引き受けること
- 自分の個人的な悩みやニーズは取るに足らないものだ無理に押し込めること
- 休憩を取らないなど、疲労困憊するまで過度に働くこと
- ストレスから逃れる手段として、アルコール、喫煙、薬などに頼ること
- 寝る前にカフェインを摂ったり、テレビやスマホを見ること

こんなサインは要注意

- 睡眠が十分にとれない（寝つきが悪い、途中で目が覚める、早く眼が覚める、悪夢をみる など）
- 涙が出て止まらない
- 微熱が続く、胃腸の調子が悪い（下痢や便秘など）、吐き気がするなどの身体の調子が悪い
- 食欲がない、おいしいと感じない、痩せてきた
- 自分の気持ちがコントロールできない
- 自分の体を傷つけてしまったり、物を壊してしまったりする
- いつもと違い、仕事でのミスが続く、集中できず仕事が手につかない

各種資料は島根県のHPにUPしています

【高齢者福祉課】

。トップ > 医療・福祉 > 福祉 > 高齢者福祉 > 介護保険【事業者向け】 > 法令・制度



メンタルヘルスサポートツールの使い方 (資料0)

資料0

島根県版メンタルヘルスサポートツールについて

クラスターが発生した施設では、日々めまぐるしく状況が変わり、大変な状況に置かれているかと思います。職員の方は、突然の混乱した状況に加えて、感染の不安、長時間労働等の身体的疲労、周囲からのネガティブな反応など、多くのストレスを抱えていらっしゃるでしょう。ストレスケアについてのサポートツールを作成しましたので、ご参考になれば幸いです。

1. まずはクラスターが発生した際、施設に配布【掲示資料】(A4 1P)

資料1:「クラスター発生時のメンタルヘルスで気を付けること5か条」は、クラスター発生直後に必ず読んでいただきたいポイントを絞って挙げています。ぜひ、見えるところに貼っておいてください。

2. 管理職向け【プリント資料】メンタルヘルス上の問題と対策について(A4 2P)

福島県で作成された資料2:「医療機関・介護施設の方へ クラスターが発生した後によくみられるメンタルヘルス上の問題と対策について」は、今後の見通しを持って、対策を検討する参考になります。福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座 前田正治教授より提供

3. 職員の方全体へ【個別配布・掲示どちらでも】メンタルヘルスケア啓発の資料(A4 2P)

資料3:「感染の流行下に施設でケアにあたるみなさま」は、一人一人の職員に、メンタルヘルスの問題やその対策について知っていただくための「心理教育」の資料です。質疑対応などを含めたセミナー型の心理教育を希望の場合はご連絡ください。オンライン等で対応できるよう調整します。

4. 職員の方へ【個別配布】セルフケアのためのストレスチェック(A4 1P)

資料4:「感染流行下で働く人のストレスチェック」は、自分の心身の状況をチェックするためのチェックリストです。職員の方に、チェックしてみることを勧めてください。ストレスを感じることは当たり前のことで、逆に感じないようにして乗り切ってしまうと、後で不調をきたすことがあります。あくまでもセルフケアのために使用していただきたいので、チェックがついたことによる不利益はないことを伝えてください。

5. ストレスチェックを行った人全員【個別配布】アドバイスシート(A4 2P)

資料4のチェックを実施した後、資料5:「ストレスチェック・アドバイスシート」では、自身で心身の不調に気づきやすくなるアドバイスが、また、これをチャットで相談できるツールが、



https://drive.google.com/file/d/16PuUgaebs_O7aElKPfTHvbMkyDrM4NLA/view?usp=sharing

睡眠の工夫（補助資料 1）



補助資料 1

よりよい睡眠のためにできること

感染症流行時には、睡眠について影響があったという報告が多くあります。うつ病や肥満、高血圧などにも影響を与える「睡眠」について、どんなことに気を付ければよいのでしょうか。

良い睡眠を獲得するための 5 つのヒント

1. 毎日普段通りの時間に起きて日光を取り入れましょう

人間は覚醒した後 14～16 時間ほどで眠気が誘発されるといわれていて、寝つく時間ではなく、起きる時間を一定にすることで、睡眠のリズムを良くすることができます。日光が体内時計を整えてくれますし、起きたらご飯を食べて、しっかり自分を覚醒させましょう。

2. 長い時間の昼寝をしないようにしましょう

お昼のあと 14 時頃に眠くなることってありますよね。これは「アフタヌーンディップ」と呼ばれていて、眠くなりやすいタイミングなのです。昼寝は良いという説もあるのですが、ここでガッツリ寝てしまうと夜の睡眠にも影響してしまうので、30 分未満がいいそうですよ。

3. 布団は夜に寝るときのみに使用しましょう。

脳は、場所と行為をセットで覚えるクセがあります。例えば、ベッドの上でスマホを使っているとき、脳は「ベッドは画像を見える場所だ」と覚えてしまっている。ベッドで寝ようとしても、脳は画像

職場に戻るとき（補助資料 2）

補助資料 2

復職のためにできること

職場を休まざるをえないとき、チームの人に迷惑をかけた、家族に迷惑をかけたと、自分を責めすぎてしまうことがあります。不安や自責を感じすぎて苦しんだり、体調がまだ十分でないのに無理をしてしまうことがあるかもしれません。周りも言い出しにくかったり、接し方に困ることもあるでしょう。誰もが感染してしまう可能性があるのです。誰もが焦らず落ち着いて仕事に向き合えるようにしたいですね。

周りの人ができること

考えてみると、感染した人が気づいてきちんと検査を受けてくれたから、感染がわかったのです。これ以上感染を広げないよう周りを守る気持ちや、言い出す勇気を出してくれたこと、ねぎらう気持ちをもって、自然に受け入れたいですね。

- ・ 基本的には、「これまで通り」「温かい態度」で接する。
- ・ ケガや病気で療養して復帰した人と同様に「大変だったね」「また一緒に仕事できて嬉しい」
- ・ 普段の挨拶や、雑談も大切です。職場の仲間として気にかけている、サポートしたいと思っていることを言葉や態度で示す。
- ・ NG 対応：無視、話しかけない、避ける、本人の意向を聞かずに特別扱いする



◦ <https://drive.google.com/file/d/1bHPpia2XrSgLyHMcu4naNdGbf5WPyamY/view?usp=sharing>

心の健康について相談できる窓口

- 。こころの耳 働く人のメンタルヘルスポータルサイト（厚生労働省）相談窓口案内
電話相談、SNS相談、メール相談 全国医療機関検索 各種相談窓口がまとまっている

- 。SNS心の相談（厚生労働省）
[相談 \(lifelinksns.net\)](https://lifelinksns.net)

- 。こころのホットチャット

[こころのほっとチャット\(SNS相談\) - 悩み相談と心の対話の場所 | NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア \(npo-tms.or.jp\)](https://npo-tms.or.jp)

各種相談窓口

※電話番号や受付時間などの詳細は、各機関のホームページよりご確認ください。

仕事に関する相談



キャリアに関する相談



職場のハラスメント・セクハラに関する相談



生活に関する相談



こころの健康に関する相談



DV、性暴力などに関する相談



自殺を考えるほどつらい方



ご家族を自死で亡くされた方



外国語で相談したい方
for foreign people



こども向け相談窓口



その他の相談窓口

