

感染の流行下に 施設でケアにあたるみなさま

感染症の流行下では、どんな人にも様々な不安がありますが、高齢者を守りながら仕事をする介護従事者には、ウイルスから身を守るための防護用具や、人員不足などの厳しい労働スケジュールなど、多くのなストレスがかかります。

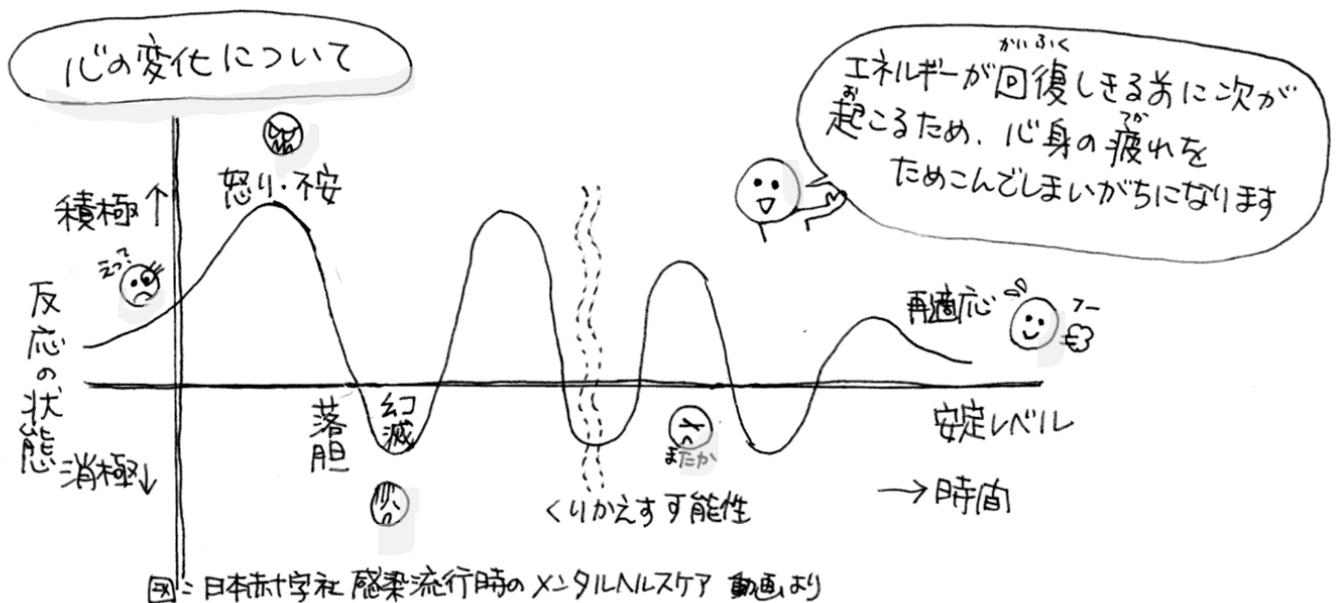


いつも元気に仕事をしている人でも、こんなときは無力感を感じたり、周りが見えなくなってしまって、マイナスな気持ちにとらわれてしまうこともあるかもしれません。周りの人との違いに、自分だけ?と不安になることもあるでしょう。自分だけの力ではどうにもならないとき、人にはいろいろな気持ちが起こるものです。

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。

これは感染症流行時に予想されている心の回復のプロセスです。

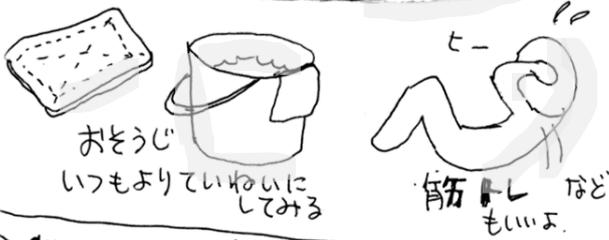


何度も繰り返す感染の波に、落ち着かなくなったり元気がなくなったり。これがいつ終わるのかと、苦しく思う時間があるかもしれません。けれど、収束しない感染はありません。

心の変化も、たいていは時間をかけてゆっくり落ち着いていきます。

こんなときにおすすめな 気持ちを安定させるヒント

具体的で小さな目標をたてて
（ほどほどの達成感を感じましょう）



身近な人たちとのつながりを保ち
孤立をさげましょう



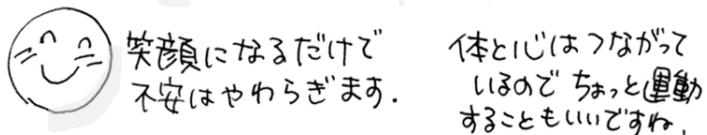
規則正しい生活に気を付けましょう



特に睡眠に影響が
あった人が多かったようです

数回向づくときは相談して下さい

ユーモアや笑いを大切に
楽しくリラックスできることを
せりましょう



ストレスチェックには、こんなときに起こりやすい悩みやストレスについて示しています。
自分の今の状況に気づけるように、ストレスチェックをしてみましょう。

自分の今の体調や感情をゆかっておくことで
対処することが出来ます。



自分はコントロールできた
のりえらやれた、という気持ちで
これからにも役に立つ力になります。

自分の心身の健康を保つことは、
自分のためはもちろんですが、利用
者さん、職場のチームのためにも大
切なことです。

利用者さんたちをケアするように、
自分をケアしてください。

ストレスが増して、つらいと感じるときは、どう
か適切な人に相談して、サポートを受けるように
してください。

みなさんの仕事は
社会の中で重要な
役割を持っています!

島根県臨床心理士公認心理師協会は県と協
力して、みなさんの相談が受けられる、体制を作
っています。

文責：島根県臨床心理士公認心理師協会

