

医療・介護・保健従事者の皆様へ

医療等の最前線で新型コロナウイルスの対応にご尽力いただき、ありがとうございます。皆様は、慣れない業務・多忙・見通しの立たなさなどによって、これまで経験したことがないストレスの中で日々頑張っていると思います。

このようなストレス状況が続くと、多くの方に心身の変化や不調(不安、イライラしやすくなる、自責的になる、不眠、食欲不振など)が現れます。

以下に気をつけていただくとともに、ストレス反応が続く場合は、信頼できる人や専門相談窓口にご相談しましょう。

また、皆様とご家族の中には、周囲の誤った知識や偏見から、心無い言葉や扱いを受け、辛く苦しい状況下に置かれている方もいるかと思えます。

感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。法務省の人権擁護機関では、不当な偏見、差別、いじめ等にあった方々からの人権相談を受け付けています。困ったときはご相談ください。

【おすすめすること】

- ① できるだけ毎日のリズムを保ち、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
- ② 悩みや不安を一人で抱え込まずに、家族・友人・同僚・上司等で信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。
- ③ 意識して少し体を動かしましょう。
- ④ 工作中やシフトの合間にできる限りの休息を確保しましょう。
- ⑤ これまでうまくいったストレスの対処法を思い出し、試してみましょう。

【心にとめておいていただきたいこと】

- ① アルコールやタバコの取りすぎには注意しましょう。
- ② 過度に働くことは避けて、休憩を取るようにしましょう。
- ③ 一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとすることは避けて、上司と相談しましょう。

医療・介護・保健従事者の皆さん
ありがとうございます！！

困ったときは
ご相談ください！

1. 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) 9:00～16:00

＜岡山市にお住まいの方＞

岡山市こころの健康センター

電話:086-803-1274(相談専用)

日時:月～金(祝日、年末年始を除く) 9:00～12:00/13:00～16:00

2. 新型コロナウイルスに関係した差別やいじめ等の人権侵害を受けた時の窓口

- ① みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)

電話:0570-003-110

日時:月～金 8:30～17:15

- ② 子どもの人権110番(全国共通無料ダイヤル)

電話:0120-007-110

日時:月～金 8:30～17:15

- ③ 外国語人権相談ダイヤル

電話:0570-090911

日時:月～金 9:00～17:00

対応言語:対応言語:英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語およびタイ語

※このリーフレットは、大分県こころからの相談センター及び愛知県精神保健福祉センター作成リーフレット、日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!」、WHO「Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak」、IASC「新型コロナウイルス流行時のこころのケア」を参考に作成しました。



岡山県マスコット ももっち・うらっち