



こころの健康を維持するためには【職員】

新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対策の影響を受けて、医療・教育の仕事や生活に不安やストレスを感じていませんか。また、誹謗中傷にさらされている方もいないでしょうか？

身体健康だけでなく、こころの健康も損なうことが考えられます。

こころの健康に不安を感じたら保健管理センターやこころの相談室に相談することをお勧めします。



【感染症に対応する医療従事者のみなさまへ 自分をいたわるには 】

- 自分でできること、難しいことは、勇気を出して意思表示する。
- 休憩は意識して取り、疲労困憊するまで追い込まない。
- 自分の感情をありのまま受け止める。
- ストレスから逃れる手段として、飲酒・喫煙・カフェイン等がありますが、過度にならないようにする。
- 多くのストレスを感じているときは、身体症状に現れることもあります。いつも、患者さまのために、一生懸命働くみなさま。自分自身をいたわることは、決して悪いことではありません。
- 静かに座り、ゆっくりと深呼吸、自分のこころを声に耳を傾けてみましょう。
- 自分の悩み・不安は、無理に押し込めず、家族・友人・上司に話してみましょう。



職員は下記もご利用下さい

★ こころの相談室（金曜日 16：00～18：00 kokoro@med.showa-u.ac.jp）

★ 産業医：保健管理センター 月～金 8：30～17：00 （03-3784-8071）

- 外出自粛などで家族も生活が変化し、家庭内暴力の増加が懸念されています。

下記相談窓口が開設されています。

DV 相談＋（プラス） 電話：0120-279-889（通話料無料 9：00～21：00）



参考資料

日本赤十字社ホームページ 「感染症流行期にこころの健康を保つために」 シリーズ