

～新型コロナ感染症に関するこころと体のケア～

これまでに経験したことのないストレスの中で、心身ともに大きな負担がかかっていると思います。大変な状況の中では、職種や経験年数を問わず、こころや身体に色々な変化が現れますが、これは正常な反応です。ただ、周囲のサポートがなされず一人で抱え込んでしまうと、さらなる不調を招くことも考えられ業務を続けることが難しくなったりします。

★下記の注意サインなどが現れたら、できるだけ早くセルフケアに取り組みましょう。



不安を感じると自分を守ろうとして、**軽そう状態になる方もいらっしゃる**います。空元気を出したり、ニュースに一喜一憂したり・・・。しかし、今はそういうことはしないで、**自分を見つめる良い機会としませんか。**

新型コロナウイルス感染症 対応者の特有のストレス

※左記の一般的なストレス反応に加えて、**感染症流行時特有の反応があります。**

- ◎「自分が感染したらどうしよう」「周囲に感染させてしまうかも」という不安
- ◎活動への緊張感や不全感
- ◎孤立感や見放された感覚
- ◎周囲の誤った知識や偏見による心ない言葉
- ◎過度の情報量

★こころと体の健康を保つために

- ◆睡眠時間の確保を。(もし眠れなくても、体を横にするなどして、意識して休む姿勢を取りましょう)
- ◆一人で抱え込まないために、安心できる人に話を聞いてもらいましょう。
- ◆意識して体を動かして緊張をほぐす。(深呼吸、ストレッチ、入浴など)
- ◆休憩や食事・水分を意識してとりましょう。(大変な時だからこそ、意識して休憩を取りましょう)
- ◆仲間と互いに自分の体験を話し合い、共有しましょう。

★相談窓口 (学校・相談機関)

<沖縄看護専門学校>

- ◆学年担当教員が個別に対応可能です。
各教員PHS又は、学校 (946-1414)

<相談機関>

おもと会こころと体のヘルスケアセンター

※相談は、無料です。

※5月末までは感染拡大防止のため、原則 **電話、メール、**

LINE、テレビ電話での相談となります。

◎受付時間：9時～17時 (土日・祝日除く)

TEL：098-851-5250

mail：mental@ns.omotokai.jp

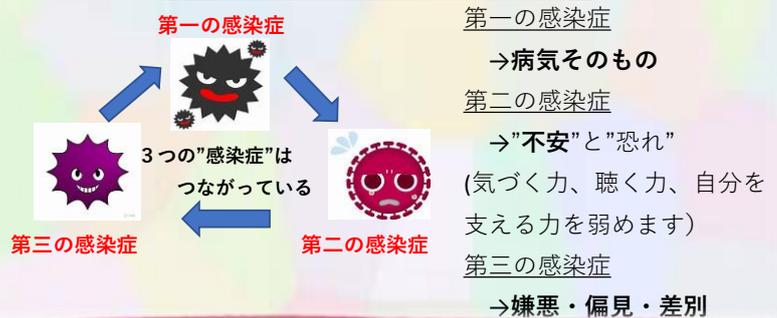
LINE：右記のQRコードを読み込んでください。
<https://lin.ee/64S3KFU>

- ◆センタースタッフが個別に対応も可能です。

医師 石井民子 070-5416-9261
t_ishii@ns.omotokai.jp
医師 平山雄也 070-5416-2074
y_hirayama@ns.omotokai.jp
保健師 久保田優子 070-5270-3098

※電話、LINE相談は、5月末までとなります。

新型コロナの「3つの顔」



「身体の距離は遠く、こころの距離は近くに」

新型コロナウイルス感染症では、病気に対する予防は繰り返し聞かされていますが、未知の感染症に起こりがちな「**こころの感染**」である**不安と差別**については、警鐘が鳴らされていません。

病気に起因する差別は、みんなが連帯して病気に立ち向かう力を弱めてしまいます。収束が見えない、新型コロナウイルスの感染拡大・・・病気そのものではなく、**そこから生まれる不安や差別**などに対して一人ひとりの意識を変えて結束することが、いち早い解決の糸口となるかもしれません。