

# 医療従事者の皆様へ

医療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のないストレスの中で日々頑張っていると思います。

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。

このようなストレス状況が続くと、職種や経験年数を問わず、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。

これは様々なストレスに対する正常な反応で、決してご自身が仕事ができないとか、弱い人間だということではありません。

心理的な負担が大きい場合やストレス反応が長く続く場合は、信頼できる人や専門相談窓口にご相談しましょう。

## 【ご自身のこころの健康を保つために】

- ① **十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。**  
食事を抜かないようにし、アルコールやタバコの取りすぎには注意しましょう。
- ② **電話やSNSなどを通じて、家族や友人とのつながりを保ちましょう。**  
皆さんがその人たちの健康を心配しているように、彼らもあなたの健康を心配しています。お互いにケアし合いましょう。
- ③ **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しましょう。** 心理的な負担を和らげることができます。
- ④ **意識して少し体を動かしましょう。** また、可能な範囲で**趣味や日課の時間を持ちましょう。** 気持ちを落ち着かせ、リフレッシュすることに役立ちます。
- ⑤ **仕事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。**
- ⑥ **一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとせず、同僚や上司に助けを求めましょう。**
- ⑦ **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。**

京都市こころの健康増進センター相談電話  
(医療従事者やそのご家族も利用いただけます)

◆こころの相談電話 075-314-0874  
毎週月曜日～金曜日 9:00～12:00 / 13:00～16:00  
(※祝日・年末年始を除く)

◆きょう・こころ・ほっとでんわ 075-321-5560  
毎週月曜日・火曜日・水曜日 9:00～12:00  
木曜日・金曜日 13:00～16:00  
(※祝日・年末年始を除く)

