

# 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  
がないストレスの中で日々頑張っているらっしゃると思います。

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)

