

【 病院・医療施設内で働く他の職種（医療従事者以外）の皆様へ 】

感染症の流行下では、医療従事者と同様、病院や医療施設内で働く他の職種の人たち、例えば事務職、クラーク、救急車の運転手、清掃員などにも大きな心理的負担がかかります。感染の恐怖や危機的な状況が続きまとう中で、ストレスの管理を行う対策として、以下のことを知っておいてください。

- ◆ 一般に、感染症の流行下では、自分が感染するのではないかと、人を感染させてしまうのではないかとという不安、自分の大切な人をその感染症で失うのではないかとといった不安が生じます。医療機関で働く人たちは、医療従事者でなくとも、さまざまなストレスがかかる場合があります。例えば
 - 感染者やその家族だけでなく、感染疑いや無症状の感染者も含め、医療機関にはさまざまな方が来院・入院されることによる感染の不安
 - 感染症の流行時に起こりやすい人々の潜在的な怒りや苛立ちが、医療機関に向けられることによるストレス（苦情の対応 など）
 - 医療機関で働いていることによる、家族や周囲の人たちからの偏見や不安（その人が職場で感染しやすい、感染源になりやすいといった思いこみ など）などがあります。
- ◆ 大きなストレスを感じることは、現在の状況では、まったく当たり前のことです。そのストレスは、あなたの同僚の多くの方も経験しています。また、今は大丈夫と感じていても、それが変わることもあります。ストレスの感じ方は、その時々、人それぞれですし、人と比べないことが大切です。
- ◆ 感染についての不安を軽減するためには、新型コロナウイルス感染症について、そして感染リスクを減らす方法についての情報を入手し、正しく理解し、対策をとる必要があります。情報を得る際は、公的機関などの信頼のおける情報源から、情報を入手するように気をつけましょう。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症は、非常に悲しいことに、その感染症で亡くなるケースもありますが、一方で、多くの方は軽症で経過し、回復することがわかっています。また、手洗いや部屋の換気、人との距離を保つことなど、自分で行うことができる安全対策もあります。まず自分自身でできることを、同僚や周囲の人たち、家族とともに、協力をしながらやっていきましょう。
- ◆ あなたの健康を守るために、今こそ、自分に役立つ対処法を実践して下さい。例えば規則正しい生活、リラックスする時間、健康的な食事や運動、睡眠時間の確保、家族や友人と（直接会わなくても）連絡を取り合うことなどです。反対に、たばこやお酒などに頼ることはやめましょう。
- ◆ ストレスが増し、つらいと感じる時は、どうか職場の上司や友人、家族など、適切な人に相談し、サポートを受けるようにして下さい。時々、自分のメンタルヘルスをチェックすることも大切です。ストレスが高い時は、別表を利用してみてください。

【相談窓口】