

新型コロナウイルス感染症対策にたずさわる皆様へ

新型コロナウイルスに携わる医療従事者をはじめとする多くの支援者の皆様、日々の活動、本当にお疲れ様です。多くの県民の方が、皆様の活動によって救われています。

感染リスクの不安を抱えながらの支援活動は、心身ともに大きな負担がかかっていると思われます。このような支援活動においては、自分の疲れや心身の変調に気づきにくいと言われてしています。

一生懸命に活動されているあなたご自身のことも、どうか気遣ってください。活動にあたっては、こまめに休息をとり、決して無理をしないでください。

「こころの疲れ」のサイン

- ・気分が落ち込む
- ・物事に集中できない
- ・よく眠れない
- ・イライラする
- ・すぐに腹が立つ
- ・何をしてもおもしろくない
- ・ミスや忘れ物が増える
- ・感情がなくなったような気がする
- ・じっとしてられない
- ・問題があるとわかっているにもかかわらず考えたくない

「こんな時」だからこそ、セルフケア

大切な支援を行うためには、ご自身の健康管理にも十分な注意を払う必要があります。上記のようなサインが現れたら、できるだけ早くストレスの軽減に努めましょう。

① 生活ペースを維持しましょう。

睡眠時間を確保しましょう。
休憩と食事・水分を意識してとりましょう。

② 自分の心身の反応に気づきましょう。

不眠が続くときは、（お酒にたよらず）受診しましょう。

③ 積極的に気分転換しましょう。

深呼吸（裏面を参考に）、目を閉じる、ストレッチ、散歩、音楽を聴く、入浴などがあります。試してみましょう。

④ 誰かに自分の話を聞いてもらいましょう。

ひとりでためこまないことが大切です。なるべくこまめに声をかけあいましょう。家族、友人に積極的に連絡しましょう。

（注意！）

***自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はありません。
でも、話したくない気持ちを、無理して話す必要もありません。**

リラックスするための呼吸法



- 1 鼻からゆっくり息を吸ってください。
— ひとつ、ふたつ、みっつ —
〈肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします〉
- 2 空気が体にいきわたるイメージで、そのまま2, 3秒待ちます。
- 3 今度は口からゆっくり息をはきます。
— ひとつ、ふたつ、みっつ —
〈肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう〉
- 4 空気と一緒に気持ちの中のしこりが出ていくイメージで、そのまま2, 3秒待ちます。
ゆったりとした気持ちで、①～④を5回くらい繰り返しましょう。



こころに疲れを感じたら下記にご相談ください。相談の内容の秘密は厳守します

福岡県精神保健福祉センター 心の健康相談電話

○電話番号：092-582-7400

○受付時間：平日（祝日、年末年始を除く）
9時～16時

○対象：福岡県にお住まいの方（福岡市、北九州市以外）

