

新型コロナウイルスの対応をされている皆様へ

最前線でご対応いただき本当にありがとうございます。これは現場の皆様のこころを守るためのセルフチェックです。異常事態では多くの方に起こりうる「正常な反応」で、多くの場合は自然に回復します。しかし辛い気持ちが続く時は下記の相談先にご相談ください。

～ストレス反応の例～

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む | <input type="checkbox"/> ミスや物忘れが増える |
| <input type="checkbox"/> 常に不安がつきまとう | <input type="checkbox"/> 頭痛、動悸、腹痛、発疹など |
| <input type="checkbox"/> 無力感、罪悪感を感じる | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい |
| <input type="checkbox"/> すぐ腹が立つ | <input type="checkbox"/> 眠れない、食べすぎる |
| <input type="checkbox"/> 酒やタバコが増える | <input type="checkbox"/> 食べられない、食べすぎる |
| <input type="checkbox"/> 多少のリスクは無視してしまう | <input type="checkbox"/> 何をしても面白くない |

◎無理せず休養を取りましょう

休養の仕組みを作りましょう、直接支援はできるだけ複数体制で行い相談しやすい環境をつくりましょう、困難な業務に誇りを持ちお互いに尊重しあうことも大切です



○人とつながりましょう

家族や友人とSNSや電話などで連絡を取り合いましょう、信頼できる仲間と体験を話し共有しましょう



○生活を維持しましょう

食事と睡眠を意識して生活リズムを保ちましょう、お酒・たばこ・カフェインが増えないように気を付けます、小さな楽しみ（読書、映画、ゲーム、創作など）を維持しましょう

《こころの健康に関する電話相談》

・千葉県（千葉市以外）にお住まいの方
千葉県精神保健福祉センター相談専用電話

043-263-3893（平日13時～18時半）

新型コロナウイルス関連こころケアとして

土日祝日10時～17時も開設（2020年5月6日まで）



・千葉市にお住まいの方
千葉市こころの健康センター

043-204-1582（平日9時～17時）