

セルフケア

～ささいなことかもしれないけど大切です～

①自分のこころとからだをよく見よう

- ・まずは心身の変化に気づくことが大切です(疲れた、眠い、悲しい、つらい、痛いなど…)



②気分転換・休息をしよう

- ・深呼吸、目を閉じる、ストレッチ、入浴、マインドフルネス(瞑想)、散歩、食事、運動、音楽、休息など普段やっていることでもOK

③生活習慣の確認

- ・睡眠、食事、水分を意識し十分にとる
- ・お酒やタバコ、カフェイン(コーヒー等)のとり過ぎ注意
- ・コロナ関連ニュースを見過ぎないように



④人とつながろう

- ・自分の気持ちを誰かに話そう(メール、電話も○)
- ・話したいときは我慢せず、話したくないときは無理しない
- ・職員同士お互い気遣い、声を掛け合い、ねぎらうことも重要
 - 自分自身では心身の変化に気づかないことも多い
 - 他職員の負担の多さに気がいたらリーダーや上司に報告を

⑤業務の確認

- ・職務の目標・目的を確認
- ・支援業務の重要性や誇りを忘れないで
- ・日報や日記など記録をつけて頭を整理



■参考
日本精神神経学会 「災害救援者・支援者メンタルヘルスマニュアル」
東京都立中部総合精神保健福祉センター 「支援者の皆様へ ～厳しい緊張状態に置かれている支援者のストレスケア～」