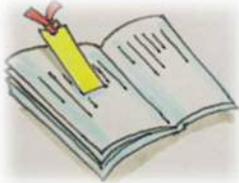




職員のみなさんの

セルフケアのための10のヒント



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の蔓延は、恐らくかつて民医連が経験したことのないような種類の難題だと思います。日夜幾多の困難に直面しながら奮闘されている皆さんに改めて深く敬意を申し上げます。

さて、動画配信などご覧いただけたと思いますが、4月5日に全日本民医連会長声明を発表して4つのお願いをしています(動画:QRコード)。



その中で、職員の皆さん自身が自分の身を守るための手段を真剣に考え、冷静に行動して頂きたいということにも触れています。ここでは特にこの時期として、取り上げたいセルフケアのヒントを提起したいと思います。

① (情報の選択)

感染情報は必要最低限に得ることを基本にしましょう。ニュースは見すぎないように注意しましょう。ニュースを観ないといられないようなら黄色信号です。



② (自然な反応)

多くの不安は、当然です。危機に対する信号であり、人とのつながりを作り、対処を促してくれます。不安が空回りして一人で抱え込むようなら要注意です。

③ (認知のバイアス)

情報を受け取る自分の側に、過度な不安のレンズがないかどうか注意してください。不安があると、それを増幅させる情報だけを取り入れたり、間違っ理解したりしやすくなります。

④ (休息の必要)

過労は不安を増悪させます。休養をしっかりととり、過労を防ぎましょう。睡眠をしっかりととり、おいしい食事を楽しみましょう。1日に何回か活動のはじまりにゆっくり深呼吸しましょう。



⑤ (偏見の防止)

偏見や風評被害にさらされている職員や事業所があります。デマもあります。集団の力を弱めないように、自分たち自身が偏見やデマを広げないかどうか注意しましょう。地域では、共同組織や行政の力も借りて風評被害を払拭しましょう。

⑥ (仲間の力)

「3密」を避けながらも、仲間と話しができる機会を保ち、大切にしましょう。仲間の力は実に大きいものです。しかし不安な人同士では増悪のリスクがあるのでつながる組み合わせには注意しましょう。

⑦ (ペースの尊重)

ストレス対処は人それぞれ。自分のペースを大事にしましょう。同時に相手のペースも尊重し押し付けは避けてください。一人の方が休まる場合もあります。運動、瞑想やヨガ、音楽など自分のこれまでの対処をもとにしましょう。飲酒量にはご注意ください。



⑧ (称賛と誇り)

がんばっている自分をほめてあげましょう。頑張っている仲間や家族をほめてあげましょう。不安や警戒が続くと、ゆとりがなくなり、人にきびしくなりがちです。自分を守りつつ、患者利用者のために奮闘する自分たちに誇りを持ちましょう。

⑨ (やさしさと連携)

悩んでいる人、疲れている人、孤立している人を気遣いましょう。時には専門家(感染、衛生、身体、精神、生活、保育・教育、介護、労組など)に相談し、つなげましょう。相談先の情報を整理しておきましょう。

⑩ (団結とマネジメント)

県連、法人、事業所の管理部や対策本部の方針に団結しましょう。民医連の理念、共同の力を信頼しましょう。リーダーは信頼できる誠実なメッセージを出してください。セルフケアを支えるのはラインのケアです。



キーワードは、休息、柔軟性、仲間、自己効力感、民医連綱領です。



制作 全日本民医連 職員健康管理委員会
監修 松浦健伸(精神科医)
挿絵 楠藤義朝(徳島民医連)
発行 2020年5月25日