

ONE TEAMで立ち向かおう

コロナストレスへの対処①

全日本民医連職員健康管理委員会委員長・
愛媛医療生協理事 今村 高暢

今村 高暢たかのぶ（精神科・心療内科）



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の広がりが止まりません。昨年冬に始まったこの感染症は第一波、二波、三波と続き、感染は大きく広がり、もう間もなく1年が過ぎようとしています。

ヒトとヒトが つながりあうこと

このウイルス感染症の困ることは、ヒトとの接触が制限されることです。これは私たち医療介護職にとっては、対人接触が業務の中心であるため、通常業務を行うのに大きな困難が伴うこと、また、ヒトはヒトとつながりあうことで、いろいろな困難を乗り越えていけるところもあるため、ストレスがたまりやすいという側面があります。

ヘルスケア指針Ver2と 誰でも見れる動画

全日本民医連職員健康管理委員会では、急速に感染が広がる中、職員の健康を守るための指針が必要と判

断し、2020年5月に「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する職員のヘルスケア指針」を急遽発行し、全国の事業所の管理者中心に参照をお勧めしました。

その後、指針に基づき職員の健康管理に役立てたという報告も多々上がってきましたが、一方、このような場合にはどうしたらよいかという意見や質問も出てきました。委員会では、出された意見に基づき、改訂作業を始め、Ver2（増補改訂版）を12月に確定し配信、2021年1月には冊子も発行しました。また指針の内容をわかりやすく紹介するために学習動画もシリーズで配信しています。現在動画は①「職員の皆さんのセルフケアのための10のヒント」の活用を「松浦健伸医師、②「ライoncケアとは」代々木病院E

APケアシステムズ、③「同僚間のピア・サポート」今村高暢医師、④「コロナ禍で、安全衛生委員会活動の強化を」岡田崇願医師、⑤「介護事業所や訪問系事業者で働く仲間のヘルスケアのために」平田理医師が全日本民医連「職員の健康を守る動画」ページで紹介されています（別掲QRコード）。まずは動画を見ていただき、日々のストレスに対する対処を検討してみてください。

今後、動画はシリーズで続く予定です。ですのでご活用の際よろしくお願います。またご意見やご質問、こうしたらといった提案がございましたら、職員健康管理委員会（min-iren.gr: kusei@min-iren.gr:）までご連絡をいただければ幸いです。今号より何回かシリーズでコロナ禍のストレス対処について書いていきたいと思いますので、乞うご期待の程を。



全日本民医連
「職員の健康を守る動画」ページ
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

※「iZip」などの解凍アプリを利用すればスマホでも見れます。

ONE TEAMで立ち向かおう

コロナストレスへの対処②：セルフケア

全日本民医連職員健康管理委員会委員長・
愛媛医療生協理事長・愛媛生協病院院長

今村 高暢たかの（精神科・心療内科）



セルフケアとラインケア

先行きの見えない感染状況の中、職員の肉体的・精神的負担は大きく、ストレスもたまっている状況かと思えます。職員の健康を守るには、個人が自身を守るセルフケアと管理者が職員を守るラインケアが必要です。今回は、職員が自分自身を守るセルフケアについての話をさせていただきます。セルフケアの理解をしていただき、管理者自身のセルフケアにも生かしていただければと思います。

まずは定期的に食事を摂り、水分を摂りましょう。そして十分な睡眠時間の確保と質の良い睡眠をとりましょう。そのためには腹式呼吸などの呼吸法を取り入れ、飲酒量を減ら

すことも有用です。食事に関しては蛋白質・糖質・脂肪のバランスを良くすることも大事です。また疲労時にカフェイン入り飲料を飲みすぎると動悸がしたり不安が強くなることでもありますので注意が必要です。適度な運動も効果的です。有酸素運動は心身の安定に有効です。

そして休みを取り、患者や職場から離れて、仕事と関係のないことをして、リラクゼーションしましょう。基本的な身体のケアがされていないと、精神的な健康も保たれません。

お互いにサポートし ほめあいましょう

次に同僚と話をし、お互いにサポートしあいましょう。自分の話をし、誰かの話を聞いてください。

そしてお互いにほめあいましょう。できれば家族や大切な人と連絡を取り、つながっていきましょう。直接に会えなくてもSNSやメールやLINEなどを使って連絡を取ったりするのもよいでしょう。その人たちは仕事外であなたの支えになるでしょう。一方、ひとりになることが必要な人もいます。あなたの同僚の間にも、それぞれ違いがあることを理解して、尊重してください。

過度に刺激的な情報でなく 自分自身をよく知ることも大事

テレビやネットにはコロナの情報がない日はありません。過度に刺激的な情報や心配をおおる情報もあります。情報を得るのは必要最低限にしましょう。

セルフケアには自分自身をよく知ることが大事です。ストレスを感じたら、自分の体調や気分や行動はどう変化するかを知っていることは大事です。ストレスチェックシートなどで自分自身のストレスをチェックするのも有用です。

最後に学習動画において、松浦健伸医師（石川）の「職員の皆さんのセルフケアのための10のヒント」の活用を」という動画も配信されています。併せてご活用していただければと思います。

参考文献

- (1) コロナウイルスやその他の感染症アウトブレイク中における医療従事者の健康維持
(https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN_Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_During_Coronavirus.pdf)
- (2) 高橋昌：新型コロナウイルス感染症の治療スタッフのメンタルヘルス、精神医学63:125-139,2021



全日本民医連
「職員の健康を守る動画」ページ
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

※「iZip」などの解凍アプリを利用すればスマホでも見れます。

ONE TEAMで立ち向かおう③

コロナストレスへの対処②・ ラインケアについて

全日本民医連職員健康管理委員会委員長・
愛媛医療生協理事 今村 高暢

（精神科・心療内科）



管理者が職員を守る ラインケア

先行きの見えない感染状況の中、職員の肉体的・精神的負担は大きく、ストレスもたまっている状況かと思えます。職員の健康を守るには、個人が自身を守るセルフケアと管理者が職員を守るラインケアが必要です。今回は、管理者が職員を守るラインケアについての話をさせていただきます。ケアについて、管理者が職員を守ることは、管理職が職員を守るセルフケアと管理者が職員を守るラインケアが必要で、今回は、管理者が職員を守るラインケアについての話をさせていただきます。

とで、職員が抱える先行きの不安を軽減したり、自分で対処する力が備わります。

休息は、心身の健康を保つためにはとても大切です。残業時間や休日を把握して職員が十分に休息が取れているかを把握します。年休の計画的取得の援助や特別休暇制度の検討なども有効です。また職員が自分のケア（セルフケア）を十分に行えるように促していきましょう。

職員と十分なコミュニケーションを取ってください。そして普段と違う様子が見えるようなら一声かけてください。心配なことを口にした時は早めに面談を行います。不調が続くようなら、早期にカウンセリングなどにつなげることも有効です。

同時に正確で最新の情報がすべての職員に行き渡るように配慮をお願いします。情報が正しく行き渡ることで、職員が抱える不安や孤立する恐れを共有するピア（仲間）として、相手を

同僚同士で支え合う「ピア・サポート」で 信じ、語り、気遣いあう

以前からのメンタルヘルス不調者や新人や妊産婦などの職員には配慮を要します。また生活上の困難を抱えていたり、社会的サポートが少なかつたり、本人や家族が周囲の人たちから偏見や疎外を受けている職員がいる場合は特に注意します。

同僚同士で互いに支え合う「ピア・サポート」を奨励します。「ピア・サポート」とは、共に困難な状況を抱え、不安や孤立する恐れを共有するピア（仲間）として、相手を

尊重し、互いの力を信じ、語り合い、気遣い合うことです。そのために定期的に職員間や管理者と職員間などで心配事を言葉にしたり、質問ができるような短時間の話し合いの場が設けることができれば望ましいです。

最後に管理者や職場責任者自身は、立場上、責任感より重い重圧がかかることが多々あります。管理者自身もセルフケアを励行することが大切です。また管理者集団自身も率直にコミュニケーションが取れ、お互いにピア・サポートができることが重要です。それでもストレスが増すときは、信頼できる友人や専門家など、適切な人に連絡を取り、支援を受けるようにしてみてください。

管理者自身が適切にストレスに対処することが職員の見本にもなると思います。



全日本民医連
「職員の健康を守る動画」 ページ
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

※「iZip」などの解凍アプリを利用すればスマホでも見れます。



寒さが厳しく道路がツルツルです。気合を入れて歩いています。まだ、転んでいませんよ。

（北海道・札幌協中央病院・中野左印子）

ONE TEAMで立ち向かおう④

ピア・サポート

全日本民医連職員健康管理委員会委員長・
愛媛医療生協理事長・愛媛生協病院院長

今村 高暢たかのぶ（精神科・心療内科）



ピア・サポートとは、共に困難な状況を抱え、不安や恐れを共有するピア（仲間）として、相手を尊重し、互いの力を信じ、語り合い、気遣い合うことです。

具体的には定期的に職員間や管理者と職員間などで心配事を言葉にしたり、質問ができるような短時間の話し合いの場を設けることができれば望ましいです。

その中では、お互いに声を掛け合うことで、お互いの様子を確認し、自分の状態もチェックしてもらい、お互いに支え合う方法が考えられたらより良いと思います。その対話の中で、たとえ小さなことでも、他の人たちの役に立てたことが実感できればいいと思います。

ピア・サポートは職場のミーティ

ングで組織してもいいと思いますし、仲の良い人同士での対話でもいいですし、仕事帰りのちょっとした立ち話でも十分です。

コロナ禍でコミュニケーションが阻害されている状況ですが、感染予防に気を付けながらコミュニケーションを取ってもらったらと思います。

教育主任会議でペアを組んでミニ・ミーティングを開き、コロナ禍の状況でそれぞれの職場の様子を語り合い、相手の職場へ支え合いのエールのメッセージ交換を行い好評だった経験や、短時間であっても部会やチーム会の実施にこだわり、管理部門と現場の状況を共有した経験や、グチ飛ばし大会をファシリテーターが組織した経験など、全国各地

の民医連の病院でも創意工夫をしながらピア・サポートを行っています。

残念ながら、医療従事者の中には、偏見や恐怖のため、家族や地域社会から避けられる経験をする人がいるかもしれません。そういうことがあると、よりいっそうストレスが強まります。できる範囲で、大切な人と電話やウェブで連絡を取り合うことは、つながりを保つよい方法になります。

同僚や上司やその他の信頼できる人にも、サポートを求めるようにしてください。同僚も、あなたと同じ経験をしているかもしれません。

最後に管理者や職場責任者自身は、立場上、責任感から重い重圧がかかり、職員同様にストレスがかかることが多々あります。

管理者集団自身が率直にコミュニケーションが取れ、お互いにピア・サポートができる集団になることが重要です。

そのためには普段から対等な関係で豊かな対話ができる集団作りを試みるのだと思います。

- ①「職員の皆さんのセルフケアのための10のヒント」の活用を
- ②ラインケアとは
- ③同僚間のピアサポート
- ④コロナ禍で、安全衛生委員会活動の強化を
- ⑤介護事業所や訪問系事業所で働く仲間のヘルスケアのために
- ⑥ヘルスケア指針増補改訂版のポイント
- ⑦メンタルヘルスケアの具体化～主に管理者・ヘルスケア担当者を対象に
- ⑧新入職員を温かく迎えるために

学習討議用動画



全日本民医連
「職員の健康を守る動画」ページ
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

※「iZip」などの解凍アプリを利用すればスマホでも見れます。

ONE TEAMで立ち向かおう⑤

相談するにもできない方へ

全日本民医連職員健康管理委員会委員長・
愛媛医療生協理事 愛媛生協病院院長

今村 高暢たかのぶ（精神科・心療内科）



コロナ禍の中、職員のみなさん方は日々ストレスがたまっていることかと思えます。1年以上も、今の状況が続き、先も見えない状況の中、これまでの経験だけでは乗り切れない部分もありますので、上司や同僚に相談しないと仕事も進まないところもあります。また三密対策でしゃべりを控えるように言われている状況の中、容易に相談もしにくい状況ではないかと思えます。

普段から相談するのが苦手な方には、今の状況はさらにハードルが高くなっており、相談できないことでさらにストレスがたまる悪循環に陥っている方もいるかもしれません。今回は、相談ができない理由を探り、そして相談が少しでもできる工夫について考えてみたいと思います。

まず悩みや不安の場合、漠然としているものもあり、それをうまく説明できたり、伝えたりする自信がなかったり、こんな悩みを相談すると嫌われるのではないかと先走って考えてしまい、余計に躊躇ちゅうちゆしてしまう場合があると思います。そのように悶々もんもんと考えていると、どうせ話してもわかってもらえない、話しても変わらないとあきらめてしまうことにもなります。また悩みを相談することというのは相手に弱みを見せることになるのではと思ひ、余計なプライドが心にもたがってきて、相談を躊躇することにつながったりします。

相手に気を使いすぎて、こんな自分の小さな悩みで相手の時間を使ってしまうのは迷惑ではないかと思う人もいます。一方、勇気を振り絞っ

て相談したのに、十分に話を聞いてくれなかった、逆になぜか叱られてしまったという嫌な経験をしたために相談ができにくくなった人もいるかもしれません。

相談ができにくくなった理由は人によってさまざまに解決できる方法はありませんが、いくつか試してみることはできると思います。

まず、悩みや不安が漠然としてまともでない人は、ノートやメモに思いつくまま書き連ねてみるのも一法です。頭の中で悶々もんもんとまとまらない考えも書くという外に出して見ることによって整理がついてくるかもしれません。

身近に信頼できる人がいる人は、他人の悩みのように相談してみるのも一法です。自分の悩みは相談しに

くくても、それを人の悩みとして話してみると伝えやすくなることもあります。身近な人には相談しにくい内容でしたら、行政や民間で行っている電話相談窓口などに連絡を取ってみるのも一法です。そのような相談窓口は、研修を受けた人が対応してくれまますので、相談はしやすいと思います。

どんな方法でも動いてみないと変わらないと思います。そこで小さな成功を積み重ねることができれば、自信がついてきます。

まずは自分ができることから始めてみることをお勧めします。

- ①「職員の皆さんのセルフケアのための10のヒント」の活用を
- ②ラインケアとは
- ③同僚間のピアサポート
- ④コロナ禍で、安全衛生委員会活動の強化を
- ⑤介護事業所や訪問系事業所で働く仲間のヘルスケアのために
- ⑥ヘルスケア指針増補改訂版のポイント
- ⑦メンタルヘルスケアの具体化～主に管理者・ヘルスケア担当者を対象に
- ⑧新入職員を温かく迎えるために

学習討議用動画



全日本民医連
「職員の健康を守る動画」ページ
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

※「iZip」などの解凍アプリを利用すればスマホでも見れます。

ONE TEAMで立ち向かおう

最終回

全日本民医連職員健康管理委員会委員長・
愛媛医療生協理事長・愛媛生協協病院院長

今村 高暢たかのぶ
（精神科・心療内科）



まとめにかえて

この連載も今回で第6回目となり終わりを迎えます。半年間の連載を粘り強く読んでいただいた方には感謝を申し上げます。

今期の民医連は「新型コロナ」とともに始まり、現在もコロナ禍の真ただ中に入ります。そうした中で、「職員のいのちと健康を守る活動が第一義的課題」として当初より提起され、2020年5月に「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」に関する職員のヘルスケア指針」を急遽発行し全国の事業所に活用されました。そうした中で、指針に対する意見や全国での経験が寄せられ、職員健康管理委員会の力を結集し2021年1月に増補改訂版を完成させ、並行して学習用動画の配信も始めました。そうした流れで「共済だより」の連載も始めさせてもらいました。

この間、全国のいろいろな事業所の経験を多数学ばせていただき、自院所や法人そして県連の対策にも生かさせていただき、私自身も大いに学び成長させていただき経験となりました。全国の経験を自分たちの事業所にも生かし、自らの経験にできるの

も、全国組織としての民医連の優位点であることを改めて実感しました。

この連載では指針で触れている内容をより現場に即した形でみなさんに伝えられたいと思う形で書かせていただきました。

「セルフケア」「ラインケア」「ピアサポート」と続き、実は現場で密かに悩まれていると思われる「相談するにもできない方へ」ということで、相談しにくい人や相談があまり来ない人への悩みに応えられたらと思つて書かせていただきました。

みなさんの期待に添える文章になったかどうかは分かりませんが、最後にまとめとして強調したいことをあらためて述べさせていただきますと思います。

コロナ禍の職員支援は「戦略的災害支援者支援（高橋昌）と言われるように「災害ストレスのメンタルヘルス＋産業メンタルヘルス＋a」と言われています。産業メンタルヘルスに関してはこれまでの職員健康管理の熟成度が試されることとなりますし、災害支援に関しては移動による物理的支援に制限がある分だけ、各県連・法人・事業所が現在あるマンパワーを中核に対応することとなります。つまり、平時に行つてきたことが試されることとなります。平時に

できないことは有事でもできませんので、このコロナ禍を契機に浮き彫りとなった問題点を整備していただければと思います。そのヒントとして「ヘルスケア指針」を活用していただければと思います。

介護分野には特別な配慮が必要であることもわかってきました。生活場面であるので医療と違った感染対策が必要でありますが、常勤職員が少なかつたり、感染に精通した医療職が少なくないということが負担を増大させています。この対応にはまさに県連が力を発揮し、介護分野への支援が望まれるところですね。

コロナ禍の職員の支援には管理職の方々も八面六臂の大活躍かと思えます。民医連の管理職になる方は、責任感が大変強く、何でもすべてを抱え込んでしまう人が多いのではないのでしょうか。抱え込んでしまうのをこなしされる人も多かつたりするので、平時から過重労働になっている方が多い可能性があります。

新型コロナのように急速に状況が悪化する状況では負荷が一気に高まります。事実、クラスターが起きた事業所では特に事務系管理職に大きなストレスがかかっていることが指摘されています。管理職の健康管理に

ついては、第9回職員の健康を守る交流集会の問題提起でも、①産業医による客観的なアドバイスが必要であること、②管理者集団内での支えあいや、相互カウンセリングを意識的に行うなどの工夫が必要であること、③メンタルヘルスを含めた自己の健康管理を幹部養成課程の課題の一つとして位置づける必要があること、が述べられています。が、「ヘルスケア指針」においても、この3点は何らかのあたりで盛り込まれています。管理者の健康管理も、今回のような事態が生じて、いきなり実行できるといえるものでは必ずしもありません。コロナ禍を契機に、日常の取り組みを振り返ってみることが重要であるといえます。

参考文献 高橋昌・新型コロナウイルス感染症の治療スタッフのメンタルヘルス、精神医学63・1 25-1139、2020

- ①「職員の皆さんのセルフケアのための10のヒント」の活用を
- ②ラインケアとは
- ③同僚間のピアサポート
- ④コロナ禍で、安全衛生委員会活動の強化を
- ⑤介護事業所や訪問系事業所で働く仲間のヘルスケアのために
- ⑥ヘルスケア指針増補改訂版のポイント
- ⑦メンタルヘルスケアの具体化～主に管理者・ヘルスケア担当者を対象に
- ⑧新入職員を温かく迎えるために
- ⑨リラクゼーション“知識編”“実践編”

学習討議用動画



全日本民医連「職員の健康を守る動画」ページ
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

※「Easy zip」「iZip」などの解凍アプリを利用すればスマホでも見れます。