

医療従事者及び支援者のご家族の皆さまへ

これまでに経験したことのないストレスの中で業務に従事しておられる医療従事者やそのご家族の皆さまには、心身ともに大きな負担がかかっていることと思います。

このような状況下では、専門職であっても職種や経験年数を問わず、こころやからだに様々な変化があらわれます。これらは正常な反応ですが、適切なサポートがなされずに一人で抱え込んでしまうと、さらなる心身の不調を引き起こされたり、業務を続けることが難しくなったりします。

こころの疲れのサインは自分では気付きにくいことがあります。また、こころの疲れのサインを自覚しても、「心配をかけたくない」「このくらいなら大丈夫」と一人で抱え込んでしまうこともあります。

まずは、ご家族など身近な方の支えが大きな力になります。

こころの疲れの「注意サイン」の例

- ✓ 眠れない、朝早く目が覚める
- ✓ 食欲がない、食欲が増えた
- ✓ 体重が減った、体重が増えた
- ✓ 朝から疲れきっている
- ✓ 頭痛、肩こり、便秘、下痢など



からだ

- ✓ 落ち込んでいる
- ✓ イライラしている
- ✓ 不安が強い



こころ

- ✓ 会話が減った
- ✓ 否定的な発言が増えた
- ✓ 新聞やテレビを見なくなった
- ✓ 遅刻・欠勤が増えた



行動

ご家族など身近な方にできること

- ◎ なるべく普段通り接しましょう
- ◎ あたたかく送り出し、迎えましょう
- ◎ ご本人が話をしたいときに耳を傾けましょう
- ◎ こころの疲れのサインに気づくようにしましょう
- ◎ 心配な時は専門機関に相談しましょう（ご家族だけでも相談できます）
- ◎ ご家族自身のこころやからだの健康を保つことも大切にしましょう



信頼できる人に話を聞いてもらえることが
こころの健康を守ることに役立ちます

下記の相談窓口で相談ができます

「こころのホットライン」（大阪府こころの健康総合センター）

06-6697-0877

※ 午前9時30分～午後5時（土・日・祝日・年末年始を除きます）

※ 匿名での相談が可能です。また、秘密は守られます。

こころのケアについての情報はホームページにも掲載しています
大阪府こころの健康総合センターのホームページ「こころのオアシス」
<http://kokoro-osaka.jp/>

