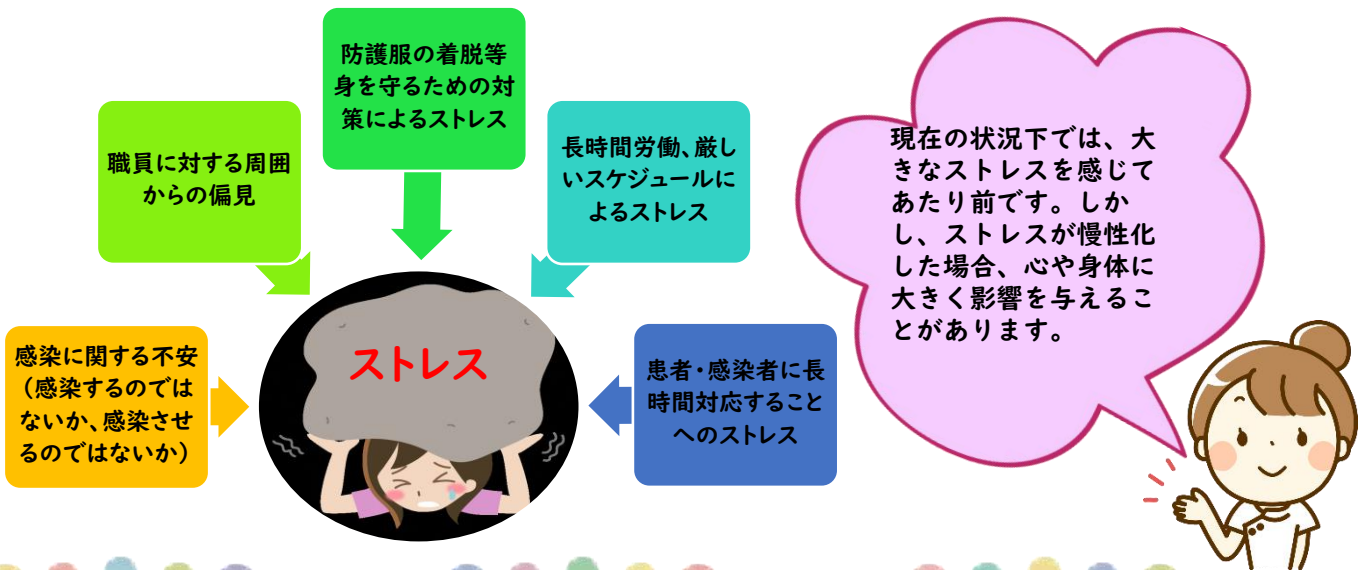


社会福祉施設等の従事者の皆様へ

日頃から社会福祉施設等において利用者のケアの最前線でご尽力いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症患者の発生により、皆様には、慣れない業務や多忙、見通しの立たなさなどによって、これまで経験したことがないストレスの中で日々頑張っていることと思います。

このようなストレス状況が続くと、多くの方に心身の変化や不調（不安、イライラしやすくなる、自責的になる、不眠、食欲不振など）が現れます。



心の変化

- ・腹立たしい、怒りっぽくなる
- ・イライラする
- ・気が張りつめている
- ・不安が強い
- ・落ち着かない
- ・ゆううつになる
- ・自責感・罪悪感が強くなる・・・



考え方、行動の変化

- ・悲観的な言葉が増え、涙もろくなる
- ・物事に集中できない
- ・仕事が手につかない
- ・欠勤・遅刻・早退が増える
- ・仕事のミスが増える
- ・対人関係のトラブルが増える
- ・身だしなみを気にしなくなる
- ・報告や相談、口数、会話が減る（あるいはその逆）
- ・タバコ、酒の量が増える・・・



身体の変化

- ・疲れやすい、だるい
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・目が疲れる
- ・動悸・息切れ
- ・眠れない
- ・食欲の変化（食欲がない、食べ過ぎる）・・・



こんな症状がある時は、心が**疲れているサイン**です。定期的に自分のストレスの状態を振り返って⑧みみましょう。



⑧ストレスの状況の評価サイト

□こころの耳（厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

●5分でできる職場のストレスセルフチェック



●働く人の疲労蓄積度セルフチェック



ストレスと上手に付き合うには、自分に合うストレス解消法を見つけて実践することがとても大切です。

ストレッチは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促進し、心身のリラックスに効果的です。

肩のストレッチ（呼吸は止めず、10～30秒間伸ばし続ける）



両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



両手を組んで後ろに伸ばしながら胸を張る



片肘を反対側の手で引く

タバコやお酒は**適度**に楽しみましょう！

疲れているときは、我慢せず、上司や同僚に相談しましょう。

ストレス解消法いろいろ



笑いのすすめ



自然と親しむ



親しい人との交流



適度な運動



仕事に関係のない趣味

メンタルヘルスに関する相談窓口

- <岡山市外にお住まいの方>
岡山県精神保健福祉センター（メンタルセンター岡山）
電話：086-201-0850
日時：月～金（祝日、年末年始を除く）
9:00～16:00
- <岡山市にお住まいの方>
岡山市こころの健康センター
電話：086-803-1274（相談専用）
日時：月～金（祝日、年末年始を除く）
9:00～12:00/13:00～16:00
- こころの健康相談統一ダイヤル
電話：0570-064-556（ナビダイヤル）
日時：月～金（祝日、年末年始を除く）
9:30～12:00/13:00～16:00
月～金
18:30～22:30（22時まで受付）

■その他、厚生労働省では24時間対応、SNSによる心の相談窓口も開設しています。こころの耳（新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）をご覧ください。）

https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/#head-3



ストレスが続き、つらいと感じる時は、**どうか職場の上司や友人、家族など身近な人に相談**してください。専門の相談窓口もありますので、お気軽にご相談ください。



新型コロナウイルスに関係した差別やいじめ等の**人権侵害を受けた時の相談窓口**

- みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）
電話：0570-003-110
日時：平日 8:30～17:15
- 外国語人権相談ダイヤル
電話：0570-090911
日時：平日 9:00～17:00
対応言語：英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

- インターネット人権相談
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>



いつもありがとうございます

作成：岡山県精神保健福祉センター（メンタルセンター岡山）