

ストレスフルな現状を乗り切るために

新型コロナウイルス感染症により、日常生活や仕事に様々な影響を及ぼしている現状の中で、ストレスフルな生活が長期に渡って続いています。平時のストレスのみであれば対処できていた人も、コロナ禍のストレスが加わり、対処が困難になることもあります。未だに先行きが見通せない中で、健康を保ち、この状況を乗り切っていくために、今一度、以下の点を心に留めた生活を心掛けてください。

また、人との交流が今までどおりにできないことで、つながりが希薄になり、孤立して更なるストレスを抱えることも考えられます。ストレスフルな状況だからこそ、周囲とのつながりを保ち、何気ない会話を通して互いの気持ちを共有したり、労う時間を大事にしてください。互いが支えあう資源となってこの苦境を乗り切っていきましょう。

コロナ禍を乗り切るためにストレスへの対処(セルフケア)を心掛けよう!!



自分の不調のサインに 早めに気づく

食べれない・眠れない・やる気が出ない等
1-2週間続いているれば危険信号!

健康的な生活習慣を 出来るかぎり保つ

十分な睡眠と食事をとり、生活リズムを保ち、
体内時計を働かせることで気分が安定します



安心できる人やサポートしてくれ る人と繋がる機会を持つ

対面に限らず、電話やSNSを活用して、短時間
でも安心できる人と交流し、自分の何気ない
気持ちを表現することは心のバランスを保つ上
で大事なことです

自分なりの 気晴らし方法を持つ

自分の気持ちを元気にする、穏やかにする行動を
日常生活に取り入れてみよう
例:音楽を聴く、運動、散歩、お笑いを見る、ペットと
過ごす、お風呂、料理、掃除、読書、呼吸法など



職場環境を維持するために心掛けたいこと

- いかなる背景であったとしても、感染した方並びにその関係者等を非難する、差別する、責める言動は慎む
- 感染した方の個人情報等について人権に配慮し、保護を徹底する
- 感染した方が職場に戻って来やすいように、今までどおりの態度や関わりで接するよう心掛ける
- 困難な状況下でそれぞれが役割を担い、今を乗り切るために頑張っていることを職場で共有する
- 互いのことを気に掛けながら、些細なことでも頑張っていることを伝え合い、労う
- 挨拶や雑談などの何気ない関わりを大事にし、孤立しないよう周囲とのつながりを保つ
- 業務負荷が強くなっている人への声掛けや見守り、労いなどサポーター的な態度で接する



心身の不調が続いている、相談したいけど誰にも相談できない場合は、
ひとりで抱え込まず、健康管理センター相談室にご相談ください

健康管理センター相談室

◆電話:019-651-5110(内線:4581/5023)

◆E-mail:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp

(相談申し込み受付専用アドレス)

⇒⇒⇒

