

支援者の皆様へ

～厳しい緊張状態におかれている支援者のストレスケア～

① はじめに

感染症対応をされている皆様に、厚く御礼申し上げます。

支援者である皆様は、大変な緊張下で勤務されており、普段以上に気負って、無理を重ねることもあるかと思えます。そして、ご自身で思われている以上に疲れている可能性があります。辛い思いを抱えている方を支える側である皆様自身にも、ストレス反応は起こります。

<支援をする際の注意事項>

• あなたはスーパーマンではありません

ストレスを受けない人はいません。自分だけは大丈夫と過信しないでください。

• 自分の背中では自分で見えません

気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

• イライラは伝染することがあります

「休憩は取れていますか？」と問いかけましょう。自分自身にも意識的に行ってください。

• セルフチェックで気づきを

自身を含め、職場内に以下に該当する方はいませんか。

- 食事・休憩がとれていない
- 眠れていない
- イライラしている
- コミュニケーションがとれていない
- 活動に支障がある

② ストレス反応とは

ストレス反応は「異常事態に対する正常な反応」で、誰にでも起こりえます。反応が出た場合でも、多くの場合は一時的で、次第に収まり完全に回復します。しかし、一部でその影響が長引く場合もありえるため、ストレスを受けた際の心身の反応を理解することが必要です。反応が長引く場合には、なるべく早く周囲に相談・受診することが望ましいです。

【支援者に生じうる心身の反応】

• こころの変化：

気分が高ぶる、イライラする、すぐ腹が立ち人を責めたくなる、不安が強い、無力感に苛まれる、自分を責める、憂うつになる

• こころの変化（強度）：

現実感がなくなる、時間の感覚がなくなる、繰り返し思い出してしまう、感情が麻痺する（何をしても面白くない）、仕事が手につかなくなる、他人と関わりたなくなる

• 体の変化：

よく眠れない、悪夢を見る、頭痛、動悸、立ちくらみ、発汗、呼吸困難、消化器症状、音に過剰に驚く

• 業務への影響：

業務に過度に没頭する、思考力や集中力の低下、作業能率の低下、状況判断や意思決定にミスが増える、物忘れがひどい

• 行動への影響：

酒が増える、タバコが増える、危険を顧みなくなる

【感染症流行期における支援者のメンタルヘルスの特殊性】

- ①避けられない不安
- ②得られにくい承認
- ③孤独感や孤立感
- ④立たない見通し

【感染症流行期における支援者特有のストレス反応】

• ストレス要因の例

未知の感染症、普段と異なる環境・装備、感染症対策の知識・経験不足、刻一刻と情報が変化、活動を公表できない、家族の不安

• ストレス反応の例

感染の不安（自分、家族、同僚）、防護服・装備への不信、活動中の緊張感、疲れやすさ、過度な情報収集、孤立感、不全感、罪悪感

③ ストレス対策（セルフケア）

【業務】

- 業務の重要性や意義、担う誇りを再確認。
- 業務の記録を作り、ペースを管理し問題点を整理。

【生活】

- 生活ペースをなるべく保ちましょう
- 睡眠・食事・水分は十分にとりましょう。
- 酒・たばこ・カフェイン（コーヒー等）のとり過ぎに注意。

【休養】

- 心身の反応がある場合は上司に相談し、職場の規定のほか、休憩や休日を積極的にとりましょう。
- 「自分だけ休んでいられない」との罪悪感は自然なことですが、同僚とともに休養を確保しましょう。
- 気分転換の工夫：深呼吸、目を閉じる、瞑想、ストレッチ、散歩、体操、運動、音楽を聴く、食事、入浴など

【対人関係】

- 電話やメールなども活用し、話したい時は我慢したり一人で抱え込まずに、家族や友人・同僚などと話してみましょう（話したくない場合は無理して話す必要はない）。
- 職員同士でこまめに声を掛け合い、互いに頑張りをねぎらいましょう。

【気づき】

- 仕事だけに没頭せず、生活感・現実感を取り戻し、自分の心身の反応に気づけるよう意識しましょう。
- 職員同士の気づき合いは大切。他の職員の負担が強くなっている場合には、本人や上司に伝えるのもよいでしょう（あなたに問題を解決する責任はなく、できることをすればよい）。

【支援者の基本原則 早めの“CARE”】

- ①Collect communication（正確な情報収集：自身の状態も）
- ②Ask（適切な援助希求：変化に気づき、適切な対応を）
- ③Rest（適切な休養が必要：支援のために積極的に休養を）
- ④Eureka（気づき：早期に問題を認識し、抱え込まない）

④ 眠れないときの対応

大きなストレスがかかった後に**不眠症状**がでてくるのは、**身の回りに生じた危機的な状況に対処するための自然な反応**です。

不眠症状は人によって様々です。寝つきが悪くなる、やっと寝付いたかと思っても何度も眠りが中断し目覚めてしまう、二度寝ができない、熟眠した感じがしないなどです。また、不眠の頻度も、毎晩の人もいれば週に1、2晩程度までまちまちです。

不眠は、短期的には心配する必要はありません。しばらく不眠が続くかもしれませんが、日によって変動もあるでしょう。少しずつでも起床した時の気分が改善しているようなら回復が始まっていると考えましょう。**人には自然治癒能力があるため、徐々に自然に眠れる日が増えてきて、いつの間にか不眠のことを考えなくなります。**

【眠れないときのポイント】

- ・できる限り自分のペースで休みましょう。
- ・日中は太陽の光をあびたり、活動したりして、昼夜のメリハリをつけてみましょう。
- ・昼間にウトウト眠れる場合は、昼間でも眠ると良いでしょう。
- ・夜でも寝付けないときは「今は体が眠りを求めている」と考えて、自然な眠気が来るまで静かに横になってみましょう。寒い季節には手足を温かく保つことも効果的です。
- ・横になって過ごすのが苦痛な場合は、いったん起きて少し明るい部屋で座って過ごすとう気持ちが落ち着くこともあります。
- ・昼間から「今晚は眠れるかな？」と予測するのはやめましょう。緊張が増す傾向があります。

<作成> 東京都立中部総合精神保健福祉センター

広報援助課 計画調査担当【令和2(2020)年5月25日作成】

<引用・参考資料>

- ・「災害時の支援者支援マニュアル」平成30年度厚生労働省科学研究報告書
- ・「災害救援者メンタルヘルス・マニュアル」(ストレス災害時こころの情報支援センター)
- ・「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対応する職員のためのサポートガイド」(日本赤十字社)
- ・「夜、眠れない方のために」

ストレスチェック表なども掲載されています。
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html