

保健医療従事者自身にできること

- **レジリエンスを持つ。**高いストレス対処力を持つ保健医療従事者は、新型コロナウイルス感染症に関する業務を行う際、うつ病への耐性が高くなります (Yörük & Güler, 2021)
- **WHOとCDC (アメリカ疾病予防管理センター) が推奨する、レジリエンスとストレス対処能力を高めるヒント**

- コロナ禍で自分は重要な役割を持ち奮闘していると気づく
- 信頼できる情報を得る (WHO等)
- 情報過多を避ける。コロナ関連のニュースや情報を見聞きしない時間を作る
- 人とのつながりを維持する
- 健康的な生活習慣を維持する
- 自分自身をケアする。休憩を取り、楽しめる活動を行い、マインドフルネスのスキルを身につけ、過度のアルコール、タバコ、薬物の使用を避ける

- 自分自身の限界を知り、認める
- 自分自身を守る。コロナ禍が業務に与えた影響やストレスの原因、解決策、職場内でメンタルケアを受ける方法について上司や同僚と話し合う
- 精神疾患で治療を受けている場合、**治療を順守する**
- 苦しみに耐えられないときは、**専門家の助けを求める**

<http://www.emro.who.int/mnh/news/frontline-workers-and-covid-19-coping-with-stress.html>
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fmental-health-healthcare.html

管理者にできること

論文やWHOが推奨する、最前線で働く保健医療従事者の**ストレス対処を支援する方法**

- **精神的に健全な職場になるための5つのステップ**

- 1:コミットメントを示す (約束し、守る)
- 2:状況を把握する
- 3:行動計画を立てる
- 4:実施・評価する
- 5:学び、主流化する

- **保健医療従事者がコロナ禍のストレスに対処するための行動**

- **業務に就く準備を整える。**保健医療従事者がPPE (個人防護服) の適切な使用方法を学ぶための研修機会を設ける
- **保健医療従事者が、自身の役割と責任を明確に理解する**よう支援する
- **保健医療従事者自身によるセルフケアを支援する**
- **業務に就く保健医療従事者を守る。**十分なPPEと感染防止・管理用品を提供し、ハラスメントや暴力から彼らを保護し、彼らの権利を擁護する
- **健全な職場環境をつくる。**適切な労働時間と作業量を確保する。保健医療従事者が不安やニーズを話し、会議等で意思決定に参加することを奨励する
- **良きロールモデルとなる。**健康・安全のガイドラインを遵守し、健康的な対処法を自ら実践する
- **ピアサポートを奨励する**
- **察し、支える。**ストレスや燃え尽き症候群の兆候の有無を気にかかけ、積極的な傾聴と支援的なコミュニケーションに精通する
- **フィードバックと認識を伝える。**保健医療従事者に感謝を伝える
- **オンラインまたは対面での支援プログラムを立案し、メンタルヘルスのサポートプログラムを利用できるようにする (勤務時間中や勤務直後は避ける)**

<http://www.emro.who.int/mnh/news/helping-frontline-workers-cope-with-stress-during-covid-19-a-resource-for-team-leads.html>

