

# 同僚、家族、友人にできること

- **保健医療従事者がストレスに対処するための、WHOから家族や友人への提案**

- 思いやりの心を持つ
- サポートしたいと伝える
- 社会とのつながりを強化する
- 職場環境の改善を提案する。精神的に健全な職場環境の構築を提唱する
- さらなる一步を踏み出す。同僚からのストレスや問題について話し、共有する。協力して前向きな対処法を検討する

- 意識を高め、助け合いを促す
- 自ら行動し、支援者となる 同僚のためにメンタルヘルス支援を提唱したり、職場のピア・サポート・グループに参加する
- いじめやハラスメントを許さない
- 自殺防止。同僚の自傷行為や希死念慮に気づいた場合、放っておかず、直ちに医療サービスの支援を求める

<http://www.emro.who.int/mnh/news/frontline-workers-and-coping-with-stress-during-covid-19-peer-support.html>

- ❖ 保健医療従事者がメンタルヘルスを維持するために、家族や友人のサポートが欠かせません。
- ❖ アメリカのオンライン調査では、700人の保健医療従事者（62.6%）が、「帰宅後に料理や家事をできないほど疲れ切っている」と回答しました（MHA, 2020）。Duら（2020）によると、家族の支援を得られない場合、抑うつ症状や不安症状がより顕著にみられました。

- Morneau Shepell社（米国）から保健医療従事者の**家族や友人への提案**

- 話を聞き、保健医療従事者の苦しみを分かち合う
- 日頃の生活習慣を維持できるよう支援する
- 心身の健康を保てるよう、健康的な食生活や運動に配慮し、励ます
- 同僚や家族、友人と連絡を取る
- 前向きになれるように支援し、全員を救えなくともベストを尽くしていることを伝える

<https://www.morneaushepell.com/ca-en/supporting-health-care-workers-who-are-fighting-covid-19-pandemic>

## こころのケア関連リンク集（2021年3月10日時点）

- 機関間常設委員会（Inter-Agency Standing Committee）「こころのケアスキルに関する新型コロナウイルス感染症の対応者ガイド」日本語版  
<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-08/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders%20%28Japanese%29.pdf>
- 「こころのケアスキルに関する新型コロナウイルス感染症の対応者ガイド」パワーポイント版  
<https://www.d-kokoro.com/>
- 厚生労働省 心の悩みにおける相談窓口一覧  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>
- 一般社団法人 日本専門看護師協議会 新型コロナウイルス感染に関するメンタルヘルスの情報～看護職に起こりやすいストレス反応や対応 Ver.1～  
<http://jpncns.org/covid-19/idx01.html>
- 日本赤十字社 新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方のこころの健康を維持するために-Vol.2-  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200911\\_006383.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200911_006383.html)
- 日本精神保健看護学会 リファレンス・リソースのリスト（相談者向け・相談対応者向け別）  
<https://www.japmhn.jp/a/987>

