

医療従事者の皆様へ～感謝、応援しています～

医療の最前線で新型コロナウイルスの対応にご尽力いただき、ありがとうございます。

皆様は、困難な業務・多忙・見通しの立たなさなどにより、これまで経験したことがない状況の中で日々頑張っているらっしゃると思います。

また、皆様とご家族の中には、周囲の誤った知識や偏見から、心無い言葉や扱いを受け、辛く苦しい状況に置かれている方もいるかと思えます。

このようなストレス状況が続くと、職種や経験年数を問わず、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、ミスが増える、自責的になる、不眠、頭痛、腹痛、食欲不振など）が現れます。これは正常な反応で、決してご自身が仕事ができないとか、弱い人間だということではありません。

心理的な負担が大きい場合やストレス反応が長く続く場合は、信頼できる人や専門相談窓口にご相談しましょう。

セルフケアについて

- できるだけ、毎日の生活リズムを保ち、十分な睡眠と食事は抜かないようにし、バランスの良い食事を心掛けましょう。
- 悩みや不安を一人で抱えず、家族・友人・同僚・上司などで信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。電話やメール、SNSなどを通じて人とのつながりを保ちましょう。
- 意識して少し体を動かしましょう。深呼吸しながらのストレッチなどもおすすめです。
- 仕事やシフトの合間にできる限りの休息を確保しましょう。可能な範囲で、趣味や余暇の時間を持ちましょう。
- これまでうまくいったストレス解消法などを思い出して試してみましょう。
- アルコールやたばこの取りすぎには注意しましょう。
- 一人でできる範囲を超えた仕事をこなそうとすることは避けましょう。

やりきれない・しんどい気持ち我慢しなくていいんです！
言いづらい事などを話してくださいね。



メンタルヘルスに関する相談窓口

新潟市こころの健康センター ☎025-232-5560
(平日8時30分～17時)

〒951-8133 新潟市中央区川岸町1-57-1

■メール相談■

ホームページの専用フォームから利用できます。

<https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/kokoro/sodan/kokoro2020.html>

メール相談は24時間受け付けます！



電話・来所相談もあります。お気軽にお問い合わせください。

新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570-783-025
(毎日24時間対応)

作成：新潟市こころの健康センター

相談窓口

■ 新型コロナウイルスに関係した差別・いじめ等の人権侵害を受けた時の窓口

みんなの人権110番

☎0570-003-110

(全国共通ダイヤル)

こどもの人権110番

☎0120-007-110

※いずれも平日 8:30-17:15

■ 新型コロナウイルス感染症についての相談

①新潟県新型コロナ受診・相談センター（旧新潟市帰国者・接触者相談センター）

☎025-256-8275

(毎日24時間対応)

※PCR検査についての相談はかかりつけ医等にご相談ください。

②新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター

☎025-282-1754

(平日 8:30-17:00)

※特別定額給付金などの支援制度や予防対策など、最新の情報は新潟市役所ホームページでもお知らせしています。

※このリーフレットは「京都市こころの健康増進センター」「愛知県精神保健福祉センター」等のものを参考に作成しました。