

# 新型コロナウイルス対策に従事する皆さんへ

## 自分自身の心のケアのために



緊急・危機的な状況後に起こる様々な感情や症状は『異常事態に対する正常な反応』であり、多くの場合は時間の経過とともに自然に回復していきます。しかし、ストレスを受け続けることで、こころの回復がうまくいかない場合もあります。

以下のストレスチェックリストを実施してみて、複数当てはまったり、長期に持続したりする場合は、ご相談ください。ストレスの軽減やこころの回復についてのお手伝いをします。

### ストレス症状の自己診断 (気づいた項目にチェックしましょう。)

ストレス症状について知っていることがストレスの処理に役立ちます。以下の症状の6～7項目以上当てはまる場合には注意が必要です。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる | <input type="checkbox"/> 状況判断や意思決定をよく誤る   |
| <input type="checkbox"/> 向こう見ずな態度をとる     | <input type="checkbox"/> 頭痛がする            |
| <input type="checkbox"/> 自分が偉大なように思えてしまう | <input type="checkbox"/> よく眠れない           |
| <input type="checkbox"/> 休息や睡眠をとれない      | <input type="checkbox"/> 酒やタバコが増える        |
| <input type="checkbox"/> 同僚や上司を信頼できない    | <input type="checkbox"/> じっとしてられない        |
| <input type="checkbox"/> ケガや病気になりやすい     | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む          |
| <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない     | <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくない       |
| <input type="checkbox"/> 何をしても面白くない      | <input type="checkbox"/> 問題があると分かりながら考えない |
| <input type="checkbox"/> すぐ腹が立ち、人を責めたくなる | <input type="checkbox"/> いらいらする           |
| <input type="checkbox"/> 不安がある           | <input type="checkbox"/> もの忘れがひどい         |
|  | <input type="checkbox"/> 発疹が出る            |

いますぐ  
チェック!