

新型コロナウイルス対応に関連して 医療従事者の皆様に届けるご提案



まずははじめに、新型コロナウイルス感染症対策の最前線でがんばっておられる医療従事者の皆様に、感謝の気持ちを表明します。

ここでは、皆様のメンタルヘルスを守るために、健康心理学から2つの提案をさせていただきます。

- 突発的な出来事に備える
ストップ・リラックス & スインク
- 日常生活においてメンタルヘルス問題を予防する
イフ・ゼン・プランズ



動揺を鎮め、適切な行動を取るために

心のABC活動 ストップ・リラックス & スインク (Stop, Relax & Think)

お勤め先には、ウイルス対策について、すでにマニュアルやルールが完備されていると思います。しかし、今後も感染の広がりが収まらず、医療資材やスタッフが不足する状態で対応せざるを得ない場合には、突発的な出来事や判断に迷う場面に遭遇するかもしれません。そのようなときには、まず自分の思考を「ストップ」させ、次に自分でできる「リラックス」を行い、その後に「スインク」で現実的な解決方法を考えてみましょう。

何かが起きたら

Stop

ストップ

考え方一旦止める

- 「ストップ」と自分に言う
- 深呼吸を1回だけする
- 患者さんに「大丈夫ですよ」と声をかけ、自分にも同時に「大丈夫」と言い聞かせる

Relax

リラックス

短時間でできるリラクセーション

- 患者さんにやさしく触れて落ちかせ、自分にも「落ち着いて」と言い聞かせる
- 深呼吸を3回する
- 肩や腕のストレッチなど、少し体を動かす

Think

スインク

現実的な解決方法を考えて実践する

- いまできる範囲の処置を考える
- 同僚や先輩と、対処方法や役割分担を決める
- 次に起こりうる出来事を考え、前もって手をうつ

ストップ・リラックス & スインクは連続体です。あらかじめ一つずつ考えておき、組み合わせて使っていきましょう。

メンタルヘルスをよい状態に保つために

心のABC活動 イフ・ゼン・プランズ (If-Then Plans)

現在の状況では、メンタルヘルスをよい状態に保つことも重要な課題です。イフ・ゼン・プランズは、その行動実践について、あらかじめ「きっかけ」と「行動」の組み合わせを決め、自分で習慣化させていく方法です。仕事中や日常生活で必ず遭遇すること、例えば場所、時間帯、状況（イフ）に対して、すぐに行うストレス対処法（ゼン）というように、イフとゼンの組み合わせをあらかじめ決めておきましょう。

If

イフ：場所・時間帯・状況

通勤時に

職場について服を着替えたら

一人の患者さんへの処置が終わったら

昼食後に

職場を去るとき

ゼン：短時間でできるストレス対処法

景色を眺めてリラックスする

ストレッチをする

大きく背伸びをする

その場足踏みなど軽い運動をする

食べたい夕食のメニューを考える

Then

ポイントは、職場や日常生活でいつも遭遇する場所、時間帯、状況（イフ）を決めておくこと。そして、すぐに無理なく実践できるストレス対処法（ゼン）を決めておくことです。このようにイフ・ゼン・プランズをあらかじめ決めておいて、意識して行っていくうちに、習慣になっていきます。

