

不安な気持ちを抱え最前線で戦っているあなたへ

正しく恐れる必要性

恐怖は対象があり、不安は対象がないと言われます。COVID-19は対象があるので正しく恐怖を感じ、予防することが大切です。一方、不安は実際に感染していなくても感じてしまいます。過剰な不安を作り上げてしまわないことが大切です。

不安に囚われない、巻き込まれない

できること

自分自身の感情から離れる・客観的に眺める

☞ リラクゼーション法の適用や気逸らしをする

自分自身の感情を整理し、吟味する

☞ 自身を客観的にとらえ、不安への適切な対処法を吟味する

好きな音楽を聴く時間を少し取ることや、室内であつても簡単な運動をすることで筋肉を弛緩させることなどは有効です。



架空の物語に翻弄されない

「〇〇であるべき」「〇〇でなくてはならない」という言葉は、必要以上に自分を苦しめることがあります。

職業生活から離れた時、こうした言葉から離れてください

あなたはメディカルスタッフであるとともに毎日生きる人間です。言葉に苦しめられない工夫を

できること

「〇〇であってもよい」「〇〇でなくてもよいかも知れない」

☞ プライベートでは自分を許してください。

他者への接し方を工夫する

☞ 例えば、登校を制限されているお子さんなど、家族に対しても「〇〇であってもよい」などといった言葉を使ってください。

言葉は、それを使うことにより、現実味を帯びた現象を作り、私たちはそれを、現実として認識します。自分を許す言葉を使うことも効果的です。

偏見

自分の考えに矛盾が生じた時、心理的緊張は高まります。これが認知的不協和*の状態です。

ストレスフルな状況下で、メディカルスタッフに対して持たれる偏見は、COVID-19に対する恐怖や不安、日常生活が思うように進まないなどといったさまざまな思いが錯綜し、心理的緊張が生じている時に、緊張を緩和させるひとつの手段として用いられるものと考えられます。

このような状況では、専門性や集団への帰属意識を高めるとともに、心理的支援を活用することもおすすめです。

専門職としての仲間意識を醸成 心理的支援の活用

できること

職場集団への帰属意識を高める

☞ 専門職としての仲間意識が、自尊感情を維持増進させます
同僚とのコミュニケーション

☞ 現実として生じている困り事を共有し、整理しましょう

外的・内的なサポート源を利用する

☞ 職場内相談窓口や職場外の電話相談などを利用しましょう

*認知的不協和とは

自身の認知的な要素(考え)の間に矛盾が生じている状況を指します。この状態では、心理的緊張が高まり、この矛盾が解決する(協和状態になる)と心理的には安定します。

思い通りに行かない状況下で、他者に偏見の目を向けることは、心理的に協和した状態を求める手段になることもあるのです。

