

～メンタルヘルスケアについて～

新型コロナウイルス感染症が流行する中で、「今の状態がいつまで続くか見通しが立たない」、「感染対策の具体的な方法の実施が分からない」、「自分自身が感染するのではないか」などのストレスや不安を抱えている方も少なくないと思います。これまでに感じたことない気持ちの変化や体の不調が起きることがありますが、多くの従事者が体験することで、決して特別なものではありません。

メンタルヘルスを良好に保つためには？

(1) お互いのメンタルヘルス（心の健康）に関心をもとう！

・職場で元気に働くためには、そこで働く職員の一人一人が、自身のことだけでなく、**お互いのメンタルヘルスに関心を持つ**ことがとても大切です。

(2) 職員間でのコミュニケーションをとろう！

・職場のコミュニケーションを良好に保つことが職員のメンタルヘルスの基本です。忙しさが増すほど、コミュニケーションの時間と心の余裕が少なくなるので、「**意識的に**」**コミュニケーションを取ることが大切です。**

(3) 定期的に自分のストレス状態を振り返ろう！

自分の疲労やストレスの状況を評価することができます。

★「こころの耳」[疲労蓄積度チェックシート](https://kokoro.mhlw.go.jp/)

こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



★「こころの“あんしん”プロジェクト」[こころの健康度チェックリスト](https://www.anshin-kokoro.com/kokoroanshin/)

こころの“あんしん”プロジェクト

<https://www.anshin-kokoro.com/kokoroanshin/>

