

クラスター発生時のメンタルヘルスで気を付けること 5か条

1. 睡眠をとる！

適切な睡眠をとらないと、仕事上のミスも起こりやすくなります。自分のためだけでなく、利用者さんやチームのためにも、睡眠は必ずとりましょう。

2. 休みをとる！

休みをとりたいと言いつらいこともあるでしょう。クラスター対応は長丁場となることも考えられます。できるだけ休日を取って、少しでもリフレッシュする時間を持ちましょう。

3. 愚痴や弱音をこぼす！

弱音を吐くことは恥ずかしいことではありません。我慢しすぎてイライラしてしまうと、かえって周りに迷惑をかけてしまいます。「自分だけが弱い」と思わないでください。

4. クラスターは必ず収束する！

永遠に続くように感じることもあるかもしれませんが、必ずクラスターは収束します。以前のような平和な状況に戻ることを信じて、今を乗り越えましょう。

5. 相談や受診を利用することも考えよう！

不安やストレスなどのこころの健康問題が起こりやすくなっています。相談窓口ではストレスの相談や対処法などの情報提供を行っています。不調が続くときは専門医への受診も検討してください。相談はお気軽に。