

こ こ サ ポ 通 信

2021.2 Vol. 3 (3回/年)
公益社団法人滋賀県看護協会

皆様の「こころ」に、少しでもお日様や お水をお届けして、「こころ」をピチピチにしてもらえたら…と
という願いのもと、看護協会の「看護職のこころのサポート」相談事業より、ここサポ通信をお送りしています。

医療現場はもちろん、訪問看護や介護、行政等、それぞれの場で、新型コロナウイルス感染症の対応に追われた1年だったと思います。

そして、いまだ猛威をふるう感染症。いったいいつまでこの状況が続くのだろうと先の見えない徒労感を強く感じる今日この頃ではないでしょうか。感染のリスクと対峙しながら、患者さんのケアにあたるだけでなく、家族や同僚等、大切な人に感染させないか、病院に迷惑をかけないか、不安を感じながら生活する日々。患者さんやそのご家族のことを一生懸命考えているあなただからこそ、ちょっとこの機会にご自身のことに目を向けてください。

コロナに
負けるな！



こんなことはありませんか？

☐ いつもの流れることが流せず、腹が立つ

例：親しい人のなにげない一言に腹が立つ、SNSで楽しそうにしている人を見ると腹が立つ

☐ 世間から取り残されているような感じがして、孤独を感じる

例：SNSで楽しそうにしている人を見ると取り残されている感じがする、孤独感をいだく

☐ 心と悲しくなって涙が出る

☐ 気分が沈む

☐ マイナスなことばかり考えてしまう

☐ 食欲が低下する、食事がおいしくない

☐ 睡眠の量・質の低下(なかなか寝付けない、熟睡できない、何度も目が覚める等)

☐ 身体症状の出現やアレルギー等持病の悪化



上記のような症状がある場合は、メンタル不調の初期症状かもしれません。
あなたらしくない行動がみられる場合、生活に支障が出ている場合は、
専門機関に相談しましょう。

「専門機関に行くのはちょっと…」という方は、
滋賀県看護協会ナースセンターのこころの相談をご利用ください。
「メンタル不調かわからないけれどちょっと話を聞いてほしい」
「同僚が頑張っているからこそ、仕事場ではちょっと言いにくい」
といった相談もOKです。



～職場の同僚やスタッフについて～

メンタル不調は、自分では気づきにくい場合もあります。
また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。

下記のような、『以前とは異なる状態が続く』場合は、
体調等、お互いに声をかけてみましょう。



☐ 急にやせた、あるいは太った

☐ 感情の変化が激しくなった

☐ 表情が暗くなった、あるいは変化が乏しくなった

☐ 不満やトラブルが増えた

☐ ミスや物忘れが増えた

☐ ぼんやりしていることが増えた



お問い合わせ・予約

滋賀県看護協会 ナースセンター

看護職員こころの相談

来所相談・電話相談（予約制）

☎:077-564-9494 Email:shiga@nurse-center.net

※詳細はホームページでもご確認いただけます。

🌸 師長さん 🌸 中堅看護師さん 🌸 プリセプターさん

🌸 新人さん 🌸 看護学生さん お待ちしています。

※詳細はホームページでもご確認いただけます。

◇秘密厳守します◇ 気軽に話に来て下さいね。

