

ストレスへの対処方法：新型コロナウイルスの治療に関わる医療従事者の皆様へ

みなさんは今、本当に重要で、困難な業務に取り組んでくださっています。この後の数日間、あるいは数週間、もしかすると既に感じておられるかもしれませんが、不安感、ストレス、恐怖感、悲しみ、圧倒されるような感情、怒り、罪悪感、無力感といった感情を、場合によっては感情がマヒしたような感覚を感じるかもしれません。これらは、とても難しい状況への反応として、極めて自然なものです。

感染拡大の状況によって、違った気持ちを感じるかもしれません。例えば、最初のうちはどうなってしまおうかと不安に思ったり、高ぶった状態になるかもしれません。これは“準備期”といえるような状態です。感染拡大がピークを迎えた状況では、アドレナリンが増し、興奮状態になっているかもしれません。その後には、“ガス欠”のような状態になっているかもしれません。

難しい決断をした際には、罪悪感を感じることもあるでしょう。何も感じないということもあるかもしれません。うまく対処できているように感じることもあるかもしれません。うまく対処できていないと感じることもあるかもしれません。人によっても反応が違います。なぜなら、人はそれぞれの感情をそれぞれのタイミングで感じるものだからです。

こうした状況の中でも、あなた自身があなた自身をケアし、助けるためのコツがいくつかあります。まずは、シフト中でも定期的に休息をとるようにしてください。食事をし、飲み物を飲み、ちゃんと眠るということが本当に大切です。そして、強いストレスを受けた状況でも役に立った対処方法を思い出し、試してみてください。シフトの合間にはタイムアウトの（仕事から離れる）時間をとるように心がけてください。ゆっくりと気持ちを落ち着けて、通常の自分に戻してあげてください。自分自身のケアをするということは、自分勝手なことではまったくありません。むしろ、専門家として責任感のある行動だということをお忘れなくください。

なるべく友人や家族と過ごすようにしましょう。直接会うことが出来なくても、ビデオ通話や電話を使うことが出来ます。そして運動もするようにしましょう。出来る限り、習慣的な行動を心がけてください。自分の気分が良くなるような活動を計画して、定期的に行ってください。喫煙、アルコール、薬物などはあまり役に立つ方法ではないため、避けるようにしましょう。また、ニュースを見たり、読んだり、聞いたりする時間を制限してください。あなたの心が今の危機的な状況から離れることが出来るように、意識的に時間を使ってください。

圧倒されるような感覚がある場合は、サポートを受けることも出来ます。同僚、上司、それ以外の信頼できる誰かに、あなたがどのように感じているのかを話してください。あなたは決して一人ではありません。同僚も同じような体験をしていますし、お互いに助け合うことが出来ます。自分にも誰かにも優しく接してあげてください。「大丈夫じゃない」と言ってもいいのです。

自分がコントロールできる範囲のことに意識を向けましょう。出来るならば、うまくいっていることに注意を向けましょう。うまくいったことやたとえ小さくても打ち勝ったことを共有し、それを認め、喜ぶようにしましょう。今の状況はマラソンのようなものです。短距離走ではありません。そして、マラソンであったとしても、永遠に終わらないものではありません。パンデミックには必ず終わりが訪れます。

この文書はロンドン大学トラウマストレスクリニックなどの専門家からなるCOVIDトラウマワーキングチーム（心理的トラウマの専門家集団）によって作成されました（www.traumagroup.org）28/03/2020。日本語版は浅野憲一（目白大学 k.asano@mejiro.ac.jp）によって作成されました。