

よい仕事をするために



注意

- 医療者の燃え尽きに注意しましょう。

→コロナ対応で絶えず緊張が持続することで、極度の疲労と感情の枯渇を招きます。熱心に医療活動をするほど、努力が足りないと感じたり、なかなか進まぬ治療に無気力に陥ることもあります。

- 看護の過程で苦痛を感じることはよくあります。逆にハイテンションになる場合もあります。

医療者が不調を自覚せずに仕事を続けることがないよう、心のケアに注意しましょう。

よい仕事をするために



燃え尽きないために、

- 自分がしている仕事の意義を振り返る時間を持ちましょう。私達の仕事で、多くの人々の命・健康が守られています。
- 皆さんには、過去、困難な状況を工夫して乗り越えた経験があるはずです。その時の達成感や喜びを思い出してみましよう。

緊急事態では、皆さん一人一人がリーダーとなって行動する場面も出てくるかもしれません。コミュニケーションのとれた医療活動が、大きな社会貢献につながっています。

よい仕事をするために



- 自分のことを後回しにせず，できるだけ毎日の生活リズムを保ちましょう。
- 自分の感情をありのままに受け止め、信頼できる人と共有しましょう。
- 休憩をいつも以上にしっかり取りましょう。
- 小さな悩みとんでも1人で抱え込まず，家族や友人からのサポートを受けましょう。

どうぞ、ご自身のことを大切に
なさってください。

よい仕事をするために

2

注意

- COVID-19対応は、非常事態であり、普段とは違った働き方が求められます。そのことが、心の負担となる可能性があります。
- 緊張しながら普段と違う環境の中で仕事をするため、「いつもはできることができない。」などとストレスを感じ、それが怒りへとつながることがあります。怒りは、グループ間の衝突をまねき、他者や他のグループへの攻撃的発言となるかもしれません。
- ルールに従おうとする受け身な姿勢ではなく、一人ひとりが、自ら判断して動く能動的な意識が求められます。そうした状況では、自ら、業務の優先順位をつける必要が高まります。
- 普段大切にしているなにかを諦めたり、後回しにししながら、優先順位をつけて仕事をする自分を、冷酷だと責めてしまったり、医療者としてあるまじきことだと自責の念に駆られたりするかもしれません。

よい仕事をするために



- 優位順位をつけるためには、普段は大切にしている事柄であっても、思い切って諦めたり、後回しにしながら進んでいく勇気が必要です。そして、その判断は非常事態ゆえのことであり、普段のあなたの人格や価値観とは関係ありません。周囲の人たちもそのことはよく理解しています。
- 心の負担を感じた時には、誰か信頼できる人に話をして、気持ちを理解してもらいましょう。

よい仕事をするために



- 非常事態には、最善な判断が続くことなどむしろ稀で、失敗行動の積み重ねが当たり前です。失敗を積み重ねることで、何が正解で、何が不正解だったのかが分かるのだと考え、失敗を気にせず、気負わないことが大切です。

お互い大変な時だからこそ、ユーモアを忘れず、「ありがとう！」の気持ちで接し、批判しあうことがないようにしましょう。