

新型コロナウイルス対応に関連して 医療従事者の皆様へ届けるご提案



まずはじめに、新型コロナウイルス感染症対策の最前線でご頑張っておられる医療従事者の皆様に、感謝の気持ちを表明します。

ここでは、皆様のメンタルヘルスを守るため、健康心理学から2つの提案をさせていただきます。

- 突発的な出来事に備える
ストップ・リラックス & スィンク
- 日常生活においてメンタルヘルス問題を予防する
イフ・ゼン・プランズ

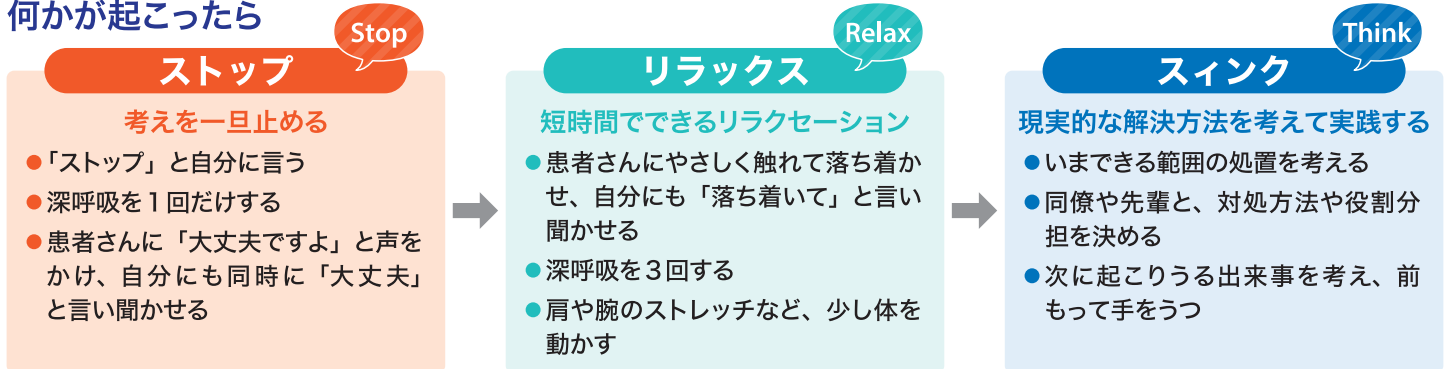


動揺を鎮め、適切な行動を取るために

こころのABC活動 ストップ・リラックス & スィンク (Stop, Relax & Think)

お勤め先には、ウイルス対策について、すでにマニュアルやルールが完備されていると思います。しかし、今後も感染の広がりが収まらず、医療資材やスタッフが不足する状態で対応せざるを得ない場合には、突発的な出来事や判断に迷う場面に遭遇するかもしれません。そのようなときには、まず自分の思考を「ストップ」させ、次に自分でできる「リラックス」を行い、その後に「スィンク」で現実的な解決方法を考えてみましょう。

何かが起こったら

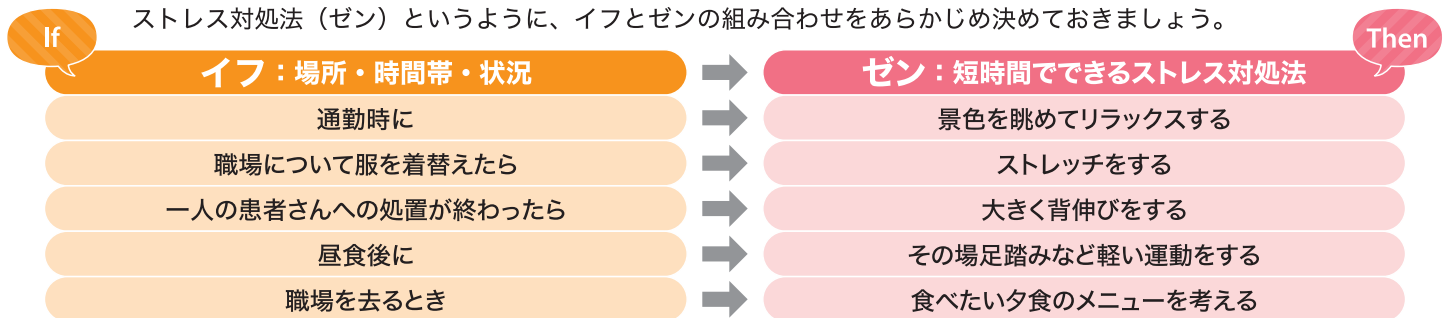


ストップ・リラックス & スィンクは連続体です。あらかじめ一つずつ考えておき、組み合わせて使っていきましょう。

メンタルヘルスをよい状態に保つために

こころのABC活動 イフ・ゼン・プランズ (If-Then Plans)

現在の状況では、メンタルヘルスをよい状態に保つことも重要な課題です。イフ・ゼン・プランズは、その行動実践について、あらかじめ「きっかけ」と「行動」の組み合わせを決め、自分で習慣化させていく方法です。工作中や日常生活で必ず遭遇すること、例えば場所、時間帯、状況（イフ）に対して、すぐに行うストレス対処法（ゼン）というように、イフとゼンの組み合わせをあらかじめ決めておきましょう。



ポイントは、職場や日常生活でいつも遭遇する場所、時間帯、状況（イフ）を決めておくこと。そして、すぐに無理なく実践できるストレス対処法（ゼン）を決めておくことです。このようにイフ・ゼン・プランズをあらかじめ決めておいて、意識して行っていくうちに、習慣になっていきます。

