

COVID-19対応者のためのストレスチェックリスト

ご自身のストレスをチェックしてみましょう。☑の数が多いほどストレスが高い環境・状況といえます。 ストレス対処方法のヒントとして、添付資料3・4のリーフレットも参考にしてみてください。

仕事の順番・やり方に柔軟性を持たせることが] 体温や体調を強く気にする
できない		〕 他者から孤立しひきこもる
慎重な注意を要する業務を行う		〕 ウイルスに関する情報を過度にチェックする
事前の説明が不十分だったり、刻一刻と情報が		〕 過度な手洗い、うがいをする
変化する] 世の中の反応(買い占め等)に対し皮肉的な見方
感染することや死への恐怖を経験した		になる
職務を通して同僚に感染者が出た] 防護具の扱いに不安を持つ
上長や同僚に職務に関する不安を話すことが		〕 活動の中でいつものようなタッチングや傾聴を
できない		十分に行う事ができないことへのジレンマを感じる
職務について、家族に伝えることができない] 活動を公表できないこと、活動への承認が弱いことに
職務について、家族からの反対を受ける		より、組織に対する怒りや不信感を持つ
直接対応を行わないスタッフとの間で温度差を		〕隔離により孤立・孤独感を持つ
感じる] 周りからの視線に過敏になる
近しい人から避けられるような経験をする] 自分も感染している/したのではないかという
対応を行っている部署内で意見の食い違いが		恐怖心・不安がある
ある] 周りの人には気持ちが分かってもらえない、と
対応を直接行っていない部署からの孤立がある		感じる
患者やメディア等と対立したり、非難されたり、	*	《このチェックリストは対応者の自己理解に役立つもので
避けられたりする	あ	らって、診断や判定に用いるものではありません。