

## 【 感染流行下で働く人のためのストレスチェックリスト 】

下記は日本赤十字社版の「COVID-19 対応者のためのストレスチェックリスト」です。このチェックリストは自己理解のために役立つものであって、問題があるかどうかの判定に用いるものではありません。☑の数が多いほど、ストレスが高い状況といえます。

数が多い場合は、自分のストレス原因を考え、それを減らす努力を行うとともに、自分に役立ちそうな対処法を実践するように心がけましょう。例えば、十分に睡眠をとる、信頼できる人と話をする、音楽を聴くなどリラックスできる時間をもつ、深呼吸を何度か繰り返す、など何でも構いません。また、いつも以上に大変だと感じるときは、自分ひとりでかかえこまずに、上司や同僚、家族に相談して下さい。

- ☐ ① 仕事の順番・やり方に柔軟性を持たせることができない
- ☐ ② 慎重な注意を要する業務を行う
- ☐ ③ 事前の説明が不十分だったり、刻一刻と情報が変化する
- ☐ ④ 感染することや死への恐怖を経験した
- ☐ ⑤ 職務を通して同僚に感染者が出た
- ☐ ⑥ 上司や同僚に職務に関する不安を話すことができない
- ☐ ⑦ 職務について、家族に伝えることができない
- ☐ ⑧ 職務について、家族からの反対を受ける
- ☐ ⑨ 直接対応を行わないスタッフとの間で温度差を感じる
- ☐ ⑩ 近い人から避けられるような経験をする
- ☐ ⑪ 対応を行っている部署内で意見の食い違いがある
- ☐ ⑫ 対応を直接行っていない部署からの孤立がある
- ☐ ⑬ 患者やメディア等と対立したり、非難されたり、避けられたりする
- ☐ ⑭ 体温や体調を強く気にする
- ☐ ⑮ 他者から孤立し、ひきこもる
- ☐ ⑯ ウイルスに関する情報を過度にチェックする
- ☐ ⑰ 過度な手洗い、うがいをする
- ☐ ⑱ 世の中の反応（買い占め等）に対し皮肉的な見方になる
- ☐ ⑲ 防護具の扱いに不安を持つ
- ☐ ⑳ 活動の中でいつものようなタッチングや傾聴を十分に行う事ができないことへのジレンマを感じる
- ☐ ㉑ 活動を公表できないこと、活動への承認が弱いことにより、組織に対する怒りや不信感を持つ
- ☐ ㉒ 隔離により孤立・孤独感を持つ
- ☐ ㉓ 周りからの視線に過敏になる
- ☐ ㉔ 自分も感染している／したのではないかという恐怖心・不安がある
- ☐ ㉕ 周りの人には気持ちが分かってもらえない、と感じる

※出典 日本赤十字社 HP「新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方のこころの健康を維持するために  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330\\_006139.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html)

【相談窓口】