

【 管理者やチームリーダーの皆様へ 】

感染症の流行下では、どの組織においても就労者に大きな負担がかかります。特に医療機関では、なおさらです。そのため、組織の管理者やチームリーダーが、組織全体として、この状況下にいるすべてのスタッフに対して、慢性的なストレスや精神的健康の悪化から守ることが大切です。

そうすることで、スタッフはより充実して、自分の仕事上の役割を發揮できるようになります。以下は、組織の管理者やチームリーダーの皆様留意して頂きたい事柄の要点です。

- ◆ スタッフの心身両面の健康を、常に暖かい目で見守って下さい。そして、スタッフの健康が悪化した場合に備えて、そのことをスタッフがあなたに伝えやすくなるような環境づくりに努めて下さい。
- ◆ 休息は、身体的・精神的な健康にとって、とても大切です。職場のスタッフが、心と体を回復する休息をとれているのか、その余裕があるのかについて、いつも留意してください。この時期は特に、スタッフ自身が、自分のケア（セルフケア）を十分に行えるように促してください。
- ◆ スタッフと十分なコミュニケーションをとるとともに、正確で最新の情報が、すべてのスタッフに行き届くように配慮をお願いします。情報が正しく行きわたることで、スタッフがかかえる先行きの見えない不安を軽減したり、コントロール感を増したりすることに役立ちます。
- ◆ 同僚どうしで互いに支え合うピアサポートを奨励しましょう。
また、可能であれば、心配事を言葉にしたり、質問したりできるように、定期的に管理者とスタッフの間で短時間の話し合いの場を設けると良いといわれています。
- ◆ 生活上の困難をかかえていたり、過去に精神的不調があったり、社会的サポートが少なかったり、本人や家族が周囲の人たちから偏見や疎外を受けたりしているスタッフがいる場合には、特に注意して見守って下さい。
- ◆ スタッフに対して、必要なときには相談窓口に行ったり、信頼できる人にサポートを受けるように促し、その機会を保障してください。部署間で調整が必要な時には、個人情報の取り扱いには、十分に注意してください。

管理者やチームリーダーは、立場上、責任感から重い重圧がかかるため、スタッフと同様、さまざまなストレスに直面することがあります。管理者も、自分自身のケア（セルフケア）を励行することがとても大切です。一方、それでもストレスが増し、つらいと感じる時は、信頼できる同僚や友人、専門家など、適切な人に連絡をとり、ご自身も支援を受けるようにして下さい。職場のためにも、管理者自身が自分のストレスを管理する手本となることが大切です。

【相談窓口】