

特集

組織で取り組む メンタルサポート

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行が長期化し，最前線に対応に当たる看護師だけでなく，日常診療に関わる全ての医療者がさまざまなストレス要因にさらされ，慢性ストレス（ストレス性疾患や精神症状）の危険性が高まっています。

COVID-19 はさまざまな関係性に影響を及ぼし，その中で起こった問題が累積することによってストレス状態が高くなるという特徴がありました。

本特集では，メンタルサポートに関わる専門家や看護管理者の経験，具体的なメンタルケアの方法を紹介し，慢性的なストレス，抑うつ状態，燃え尽き（バーンアウト）状態，離職につながるような状態からスタッフを守るためのケアについて解説します。

また付録として，「看護師のためのセルフ・ケア アイデア集」*を紹介します。



慢性ストレスにさらされる
スタッフを支え、
バーンアウトや離職を防ぐ

***付録「看護師のためのセルフ・ケア アイデア集」について**

臨床心理、行動科学、コミュニケーションの観点から長年医療者支援に携わる近本洋介氏と本誌編集室は協働で、「COVID-19 緊急事態下における看護師支援ツール」を作成し、PDF による配布をしています。

本特集では付録として、ツールの中からマインドフルネスなど、すでに米国の医療スタッフのウェルネス領域で導入・活用されていて、手軽に試せるセルフ・ケアの方法をまとめた「看護師のためのセルフ・ケア アイデア集」の部分を掲載します。

ストレスやネガティブな感情に押しつぶされそうな看護師の皆さんの健康を守るためにご活用ください。

「COVID-19 緊急事態下における看護師支援ツール」の全文は下記からご自由にダウンロードいただけます。

<https://bit.ly/38nvYkq>

ご自身の医療機関の看護師や他の医療スタッフの支援にお使いになる際にはコピーは自由です。ただし、転載・転売はご遠慮ください。