

# 医療者のストレスと回復



医療現場にいて感じる、医療者特有のストレスがあり、これに戸惑ったり、不安に思うことは誰でもあります。しかし、放っておくと、バーンアウトやPTSDなど、こころの不調につながる可能性があります。

苦しむ患者や遺族を目の当たりにする  
(間接的トラウマ)

自身の生命の危機にさらされている  
(直接的トラウマ)

臨床の中で**厳しい医療倫理的判断**を求められ、  
ときにこれは、**Moral Injury**につながる  
(e.g.人工呼吸器の配分、感染防御のためのケア回数の抑制)

**Moral Injury :**  
自身の道徳に反する行動のため、心理的苦痛を感じる  
こと  
PTSDや自殺のリスクになることも知られている。

経験の浅いスタッフは、慣れない環境で、  
**ストレスを受けやすい。**

経験豊富なスタッフは、責任や管理から  
**より多くのストレス**にさらされている

でも、辛さから回復するために我々にもできることはある

**支えること・支えられることは、**  
こころの健康を保つ重要な要素である。

**レジリエンス**を忘れない  
多くの人は、困難から自然に回復する。  
**回復するちから**を支えることが重要。



# 現場で具体的にこころがけること

## タイムリーで正確な情報共有

こころの健康を意識する、  
トラウマになりうる事象とその対応を教育する。

これから起きること、頼まれる仕事  
について**分かる範囲**で伝える。

意見を出しやすい環境づくりをする。  
ニーズを抽出し、アップデートする。

## 柔軟で迅速な対応を通して、 スタッフの健康を維持する

経験の浅いスタッフと経験豊富なスタッフ  
が**交流しやすい環境づくり**を心がける。

健康を維持できるように支援する：  
**食事、睡眠、安全**(PPEを含む)、**休憩**

ストレスの影響を多く受けているスタッフ  
の**勤務は柔軟**に対応する。

## 団結力を培い、連携を深める

COVID-19以外の話題・雑談  
も可能な範囲です。

シニアスタッフが中心となり、  
**団結を促して**いく。

スタッフ同士で、**体験・経験**  
について話す機会を設ける。

**でも**、気持ちや考えを無理に聞き出さない。  
∵ PTSDのリスクを上げてしまう可能性がある

