

COVID-19蔓延中の極度の疲労

COVID-19 パンデミックは日課や仕事の方法を混乱させています。これは大きなストレスや極度の疲労を引き起こす可能性があります。

極度の疲労は慢性的な仕事関連ストレスの結果であり、身体的および精神的に疲れ果てて仕事に対する興味を失うことに繋がります。有色人種作業員および社会的に取り残された集団に対する現在進行中の圧迫もまた、慢性的なストレスを引き起こして極度の疲労に繋がる可能性があります。

極度の疲労をそのままにしておくと健康が酷く蝕まれる可能性があります。病気になったり、鬱、アルコールおよび薬物の乱用、高血圧等の慢性症状になるリスクが高まります。過程および社会生活に対して悪影響を及ぼす可能性があります。

ここに提示する情報は、より効果的に対処することおよび極度の疲労のリスクを制限することに役立ちます。

極度の疲労の兆候や症状に注意する

通常、一般のおよび仕事関連の慢性ストレスに対する反応の組み合わせである極度の疲労の兆候や症状を認識することは、管理を行うための第一段階です。

仕事に関連する兆候および症状

- 仕事に関して否定的になり幻滅する
- 同僚、顧客およびクライアントに対して短気になるまたはイライラする
- 時間通りに仕事を開始または終了することが困難になり、間違いを犯す
- 意欲がなくなり、ぼんやりとする
- 仕事を達成しても満足を感じない
- いつも以上に病欠を取る
- 仕事を辞めることを考える

慢性的なストレスの他の兆候および症状

- ストレスを感じる、心配する、困惑する、失望する、悲しくなる、絶望するまたは落ち込む
- 疲労
- 神経過敏
- 集中できない
- 不眠

- 気分を良くするためまたは何も感じないようにするために、食べ物、ドラッグまたはアルコールを摂取する

極度の疲労の一般的な原因

極度の疲労を引き起こす可能性がある職場での要因：管理欠如、不明瞭な仕事上の期待事項、機能しない力関係、圧迫感のある職場、単調な仕事、雑然とした仕事環境、仕事量が多い、および仕事を生活のバランスが取れない。

パンデミックおよび在宅勤務のため、極度の疲労に繋がる次のような他の原因に直面します：

- ウィルスへの感染リスクに対する懸念
- 仕事と家庭生活の境界が無くなり休息時間が無くなる
- 新しいコミュニケーションツールを使用するおよび技術的問題に対処する
- 仕事をしながら個人的および家族のニーズに対処する（子供の自宅学習、高齢者の確認または世話）
- 自分が十分に役立っていないと感じる
- 職場および/または雇用の将来に対する疑念
- 社会的支援およびフィードバックの欠如

次の対策を講じて極度の疲労を防止する

仕事場所の最適化：家族一人ひとりに対して仕事および学習場所を割り当てます。仕事場所を快適にし、できるのであれば仕事後の活動から分離します。

自分の1日を管理する：日課に一貫性を持たせ、仕事時間に境界線を引き、定期的に休憩を取り、計画を立てて優先順位を決め、前向きな態度を維持し、そして必要な時は質問をします。

繋がりを維持する：チームおよび同僚と定期的に連絡を取り、社会的支援システムとの繋がりを維持します。

身体を健康的で強く保つ：定期的に立ち上がって背伸びをして動き回り、新鮮な空気を吸い、十分な睡眠を取り、瞑想し、正しい食事を取り、そして十分に水分を補給します。

精神を強く保つ：ストレスの原因を突き止め、ストレスに対する反応に気を付け、自分に合った健康的な手段でストレスを管理し、そして自分が楽しいと思うことを行います。

意見を聞いて貰う：差別的または虐待的行為がストレスを引き起こすまたはストレスに繋がる場合、黙っているべきではありません。似たような状況にいる人達に連

絡し、意見を聞いて貰うために協力します。職場、政府または他の組織に連絡して、公正な処遇および系統的改革の支持を求めます。

メディア消費量の制限：ニュースを見る時間を特定し、ソーシャルメディアで過ごす時間を制限し、そして信頼できる供給源から情報を入手します。

極度の疲労を感じた場合に行うべきこと

仕事のストレスを減らす方法を探します。どのようにパンデミックがあなた自身およびあなたの仕事に影響しているかについて上司と率直に話をします。解決策を見つけるために協力します。

ストレスを管理する新しい方法を探します。ストレスを減らしたりより良く管理したりする方法について、同僚、友人または家族と話をします。

支援を求めます。症状が悪化するまで待つべきではありません。利用可能な支援について尋ね、支援を求めます。社員支援プログラムが利用できるのであれば、そのサービスを活用します。精神衛生のリソースおよび専門家に連絡します。

利用可能な支援

NYC Well：ストレスの症状に押しつぶされそうになった場合、ニューヨーク居住者の対処を支援することができる無料および秘密保持での精神衛生サポートを提供する NYC Well の熟練カウンセラーに連絡することができます。NYC Well スタッフは 1 日 24 時間・週 7 日間体制でサービスを提供しており、200 以上の言語で、簡単なカウンセリングとケアへの照会をしています。支援を受けるには電話（888-692-9355）またはオンラインチャットで連絡して下さい。

人権に関するニューヨーク市委員会（NYC Commission for Human Rights）：在留資格、出身国、または他の保護された階級メンバーであることが理由で差別を受けたと思う場合、電話（311 または 718-722-3131）で委員会に連絡して差別の苦情を申し立てます。

労働者保護ホットライン(Worker Protection Hotline)：再開、仕事場での健康および安全ガイドラインに関する質問がある場合、または再開要件に従わない雇用者を報告するには、311 または 212-436-0381 電話をして下さい。

NYC Hope：自宅が常に安全な避難場所であるとは限りません。あなた自身、またはデート中の暴力、家庭内暴力または性別に基づく暴力に関するリソースおよびサービスを受けることができます。詳細については nyc.gov/nychope にアクセスして下さい。即時の安全計画、避難場所または民間法律支援、またはカウンセリングに関しては、ニューヨーク市の 24 時間対応家庭内暴力ホットラインに電話で 800-621-4673（TTY：866-604-5350）まで連絡して下さい。緊急事態は 911 に電話をして下さい。

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。
7.8.20