

遺体関連業務における支援者の心の守り方

原則	心構え・セルフケアの実際
<ul style="list-style-type: none">✓ 職務の重要性・誇り・目標を忘れずに、見失わないこと✓ 予想されるあらゆる事態を想定して、業務前に「心の準備」をする✓ 未経験者は、刺激の少ない状況から徐々に慣れる✓ 経験者の同僚から話を聞く✓ 遺体や遺留品には過剰に感情移入しない	<ul style="list-style-type: none">✓ 遺体に関わる時間を最小限にする✓ 自分のストレス反応に気づくこと✓ ストレス反応が出ている場合、休憩・気分転換を✓ 自分だけ休めない場合は、同僚とともに休憩を取るのも一法✓ 気分転換の工夫 一人でためこまないこと✓ 家族・友人などに積極的に連絡する✓ 職員同士でお互いのことを気遣う
<ul style="list-style-type: none">✓ 清潔を保ち、食事と水分をたっぷり摂る✓ 休憩をこまめにとる✓ 業務外の時間では、心身ともに休む	<h3 data-bbox="1265 837 1848 901">管理職としての配慮</h3> <ul style="list-style-type: none">✓ 影響を受けやすい群：若年者、未経験者、女性✓ 業務の目的を事前に具体的に説明する✓ 事前訓練の場を設ける、チーム編成とする✓ 業務のローテーションを工夫して関わる量を調整✓ 部下の負担が大きいときには配置転換を✓ 部下に積極的に関わる✓ そして、自分自身のストレス管理を忘れずに！