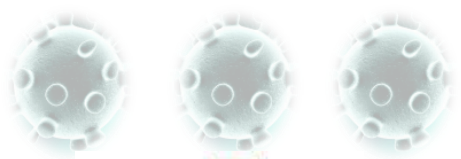


新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に 対応する職員のためのサポートガイド



本ガイドの構成

はじめに

第1章 未知の感染症がもたらす影響について

第1項 第1・第2・第3の感染症について

第2章 未知の感染症が流行した時によくあるストレス反応

第1項 感染症流行時に特有なストレス反応

第2項 COVID-19に対応した職員特有のストレス反応

第3章 こころの健康を維持するために必要なこと

第1項 困難な状況下で働く職員がこころの健康を維持するために
必要な4要素

第2項 COVID-19対応者のためにそれぞれの立場でできること

- ・ COVID-19対応者
- ・ 同僚・家族・知人
- ・ 上司
- ・ 施設管理者

おわりに

添付資料一覧

参考文献・資料

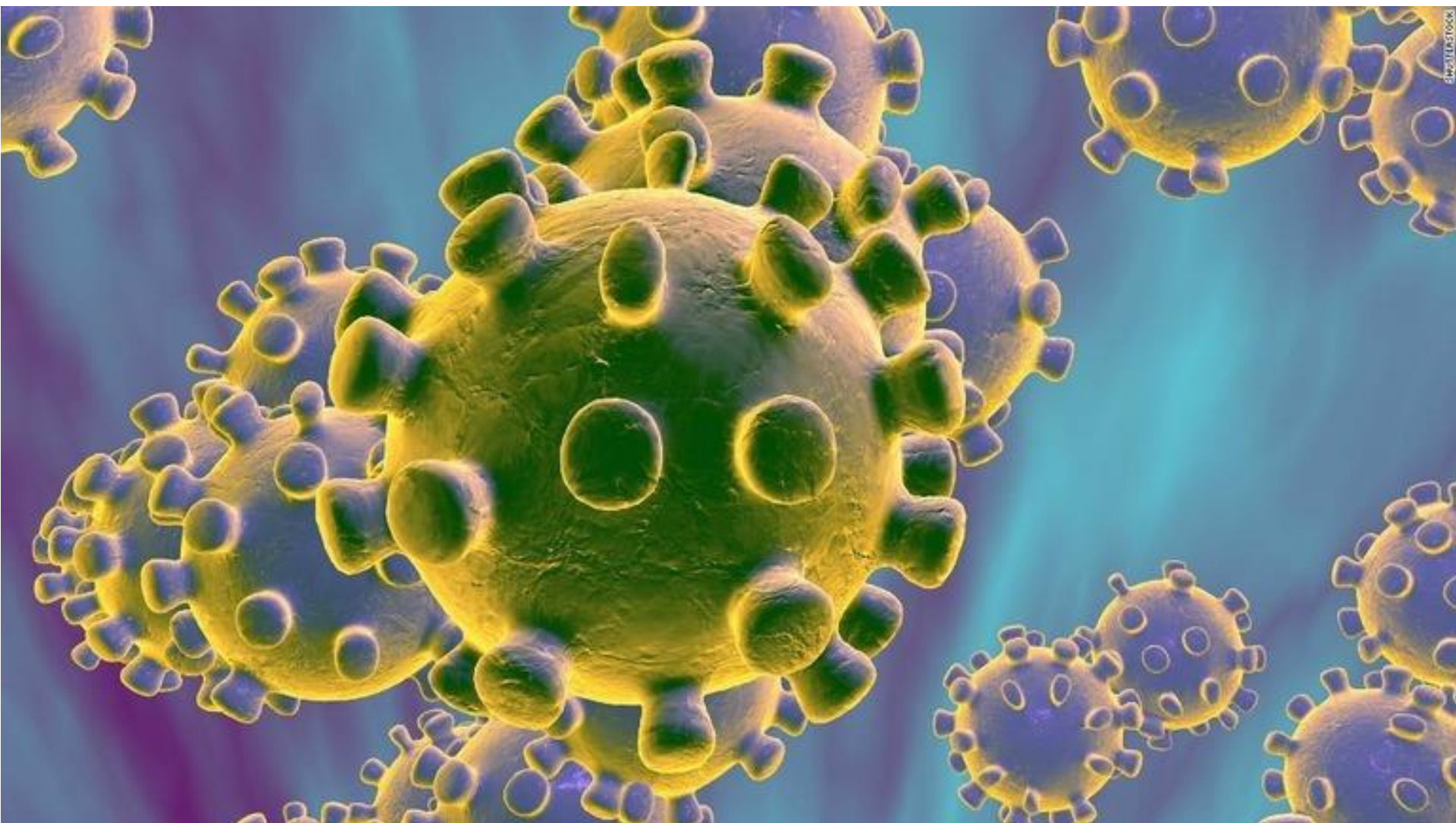
はじめに

2019年に発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が拡大しています。日本赤十字社は、この感染症の脅威に対抗するために全社的な対応を続けています。

本ガイドは、COVID-19流行下で活動する職員が受ける心理・社会的影響を軽減し、職員・家族の尊厳と健康を守ることを目的としています。

本ガイドを活用して、感染症がもたらす影響、ストレス反応、こころの健康を維持するために必要なことを理解し、感染者と直接関わる職員（本ガイドでは、「COVID-19対応者」と標記する）と家族をサポートするために、それぞれの立場でできることをはじめてみましょう。

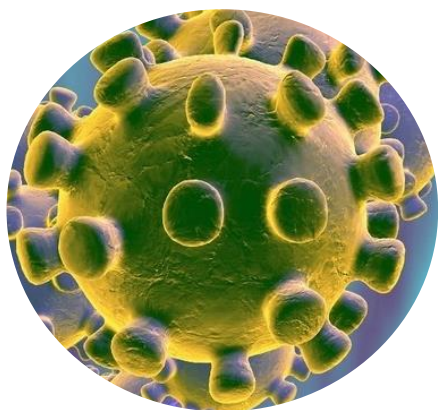
第1章 未知の感染症がもたらす影響について



コロナウイルスイメージ図
©CNN

第1項 第1・第2・第3の感染症について

ウイルスによってもたらされる3つの感染症



コロナウイルスイメージ図
©CNN

第1の感染症 (生物学的感染症)

ウイルスによって引き起こされる「**疾病**」そのもの



第2の感染症 (心理的感染症)

見えないこと、治療法が確立されていないことで強い「**不安や恐れ**」を感じます

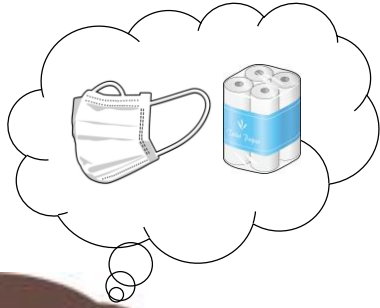


第3の感染症 (社会的感染症)

不安や恐怖が「**嫌悪・差別・偏見**」を生み出します

未知のウイルスは私たちが**不安**に駆り立て、ウイルスを連想させるものへの**嫌悪・差別・偏見**を生み出し、人と人との間の連帯感や信頼感を破壊します。私たちの誰もが、これら3つの感染症の影響を受けていますが、最前線で対応する職員はその影響を最も強く受けることとなります。COVID-19対応においては、感染対策(第1の感染症対策)はもちろんのこと、第2、第3の感染症が職員に与える影響を考慮に入れながらCOVID-19対応者へのサポート体制を構築していくことが極めて重要となります。

第2の感染症(心理的) = 不安・恐れ



COVID-19はウイルスによる感染症状(死亡率3.4%, 軽症80% 出展:WHO 2020.3.3)のみならず、人々に強い不安を引き起こしています。不安を増強してしまう要因には以下のようなものがあります。

- 1) 目に見えないウイルスであること
- 2) 新しい病気でありまだ明確な予防、治療法が確立していないこと
- 3) 人間はわからないものを恐れる傾向があること

こうした不安・恐れは人から人へ伝わり、ニュースや他者の言動を見てさらに不安が高まるという悪循環が生じます。これが、第2の感染症です。

一般の方はもちろん、感染防御の基礎知識を持った医療従事者であっても、「頭で理解していても怖いものは怖い」というのが一般的な心理です。

第3の感染症(社会的)＝嫌悪・差別・偏見



不安は人から人にまたたく間に伝わります(第2の感染症)。
恐怖心は人間の自己保存本能を刺激し、ウイルスに接触したとみなされる人を日常生活から遠ざけたり、嫌悪したり、差別的に扱ったりする現象が生じます(第3の感染症)。

今回のCOVID-19対応では、対応職員がその職務に従事することによって嫌悪の対象となったり、周囲の人間との関係性の悪化や葛藤を経験する可能性があるのが特徴的です。

ウイルスを遠ざけたいという心理

感染への不安・恐れ

特定の対象をウイルスと関連づける心理

自己保存本能

コラム：第2・3の感染症（心理的・社会的）の例

医療従事者が感染した場合、その医療機関では外来診療を中止するなど感染拡大を防ぐ努力をしています。一方、感染者とその家族は、風評被害の拡大を恐れ、針のむしろに置かれたような気持ちでの生活を余儀なくされることがあります。

残念ながら、不安という感染症はその医療機関にとどまらず、周辺地域にも広がっていきます。例えば、外来診療を中止したある病院の周辺地域では、ふるさと納税返礼品として用意していた特産品の返礼をキャンセルされるという報道も見られました。（毎日新聞 2020.2.16 <https://mainichi.jp/articles/20200216/k00/00m/040/168000c>）

また、現場で人命を救うために自分の身を危険にさらして活動した医療者の中から、職場において「バイ菌」扱いされるなどのいじめ行為や、子どもの保育園・幼稚園などから登園自粛を求められるなどの事態が報告されています。

（日本災害医学会 2020.2.22 https://jadm.or.jp/sys/_data/info/pdf/pdf000121_1.pdf）

第2章 未知の感染症が流行したときに よくあるストレス反応

第1項 感染症流行時に特有なストレス反応

一般的なストレス反応

<身体>

胃痛・高血圧・頭痛・食思不振

<気分・感情>

不安・イライラ・高揚感・悲しさ

<認知>

楽観的・悲観的・自責的・厭世的

<行動>

引きこもる・散財・飲酒・過食

感染症流行時の反応

<気分・感情>

感染と死への不安・怒り・

隔離への恐怖・不信感

<認知>

他責的・排他的・原因の追求

<行動>

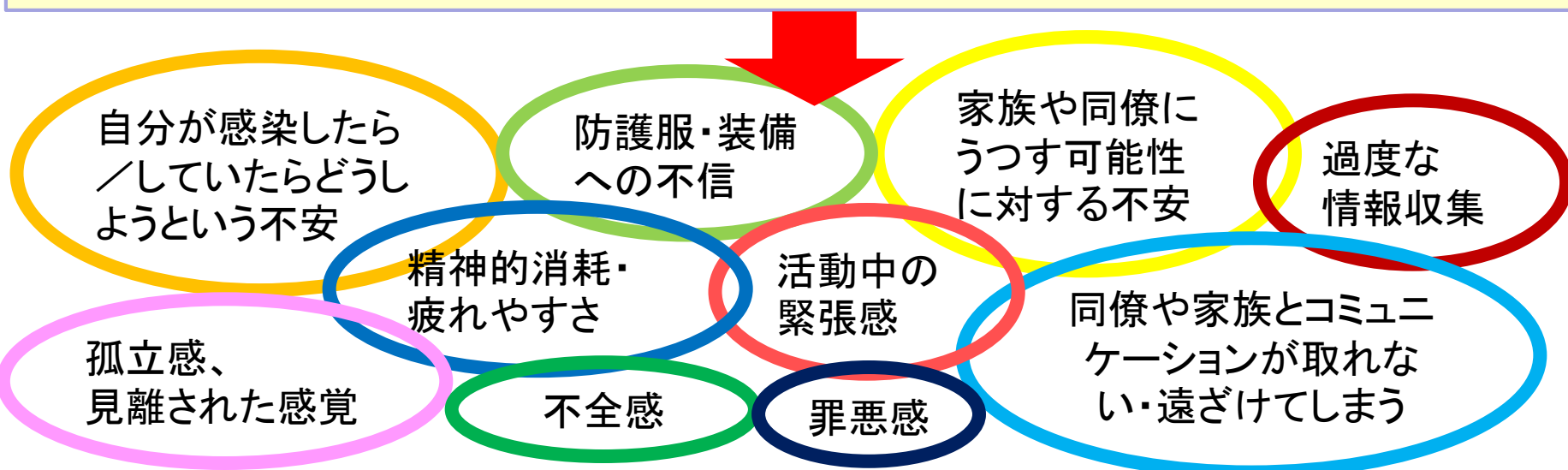
感染症とそれによる危機から逃れるための行動(買い占め・拒絶・孤立・情報収集)

ストレス反応は「異常な出来事に対する自然な反応」ですが、一般的なストレス反応に加えて、感染症流行時特有の反応があります。

第2項 COVID-19対応者特有のストレス反応

新型コロナウイルスの流行下では、防護具着用など制限下での活動であったり、救護や診療について公表を控えるなど、これまでの災害時の対応などとは異なる点があります。直接対応者のストレス要因と、それに対する反応は下記のとおりです。

- ・未知の感染症に対する救護・治療・看護
- ・十分なブリーフィングが受けられない
- ・普段と異なる環境・装備での救護・治療・看護
- ・感染対策の知識・経験不足
- ・同じ活動現場から感染者(疑いも含め)が出た
- ・帰還する際の安全管理(隔離)
- ・刻一刻と情報が変化する
- ・先行きの見通しが立たない
- ・活動を公表できない
- ・家族に活動について話せない
- ・家族が不安になっている
- ・誹謗中傷を受ける



コラム：感染症対応の裏側で（医療者と家族）

患者さんに医療を提供するのが医療者の主な仕事ですが、予防や治療が困難な感染症に携わる場合は、医療者個人とその家族との間に信頼のギャップが生まれることがあります。

2014年のエボラウイルス病への対応のとき、ある赤十字社では、一旦は参加を表明した医療者の75%が、その後、家族や親類の反対で辞退しました。感染者対応業務が終わり、危険はほとんどないことを頭では理解していても、子どもや高齢者の家族に感染することを恐れて、暫く自宅に戻れないことは珍しくありません。

また、夫婦などの場合、「仕事（医療者としての使命）」と「家族の安全」のどちらを優先させているのかと、感情的な行き違いが起こり、深刻な信頼のギャップが生まれることもあります。

このような感染症対応において、家族の「完全な納得」を得ることは難しく、仕方なく受け入れている場合がほとんどであることを理解した上で家族に接し、信頼を保つようにすることをお勧めします。

COVID-19対応者のメンタルヘルスの特殊性

1 避けられない不安

目に見えない、未知の部分の多いウイルスであり、感染対策を熟知している医療従事者といえども不安は拭い去れない。

2 得られにくい承認

支援活動を公開できなかつたり、他者に共有、発信できなかつたりするため、他の災害時に比べ、対応者が感染のリスクを負って活動しているにも関わらず、承認を得られにくい。

3

3 孤独感や孤立感

周囲の人間もウイルスを恐れている。対応者は職務に従事することで、隔離を経験したり、地域住民から白い目で見られはしないかと怯えたり、同僚・家族などの近い人間との葛藤や信頼関係の変化を経験するかもしれない。働く人にとっての最大の健康資源である周囲の人間からのサポートが得られにくくなる。

4

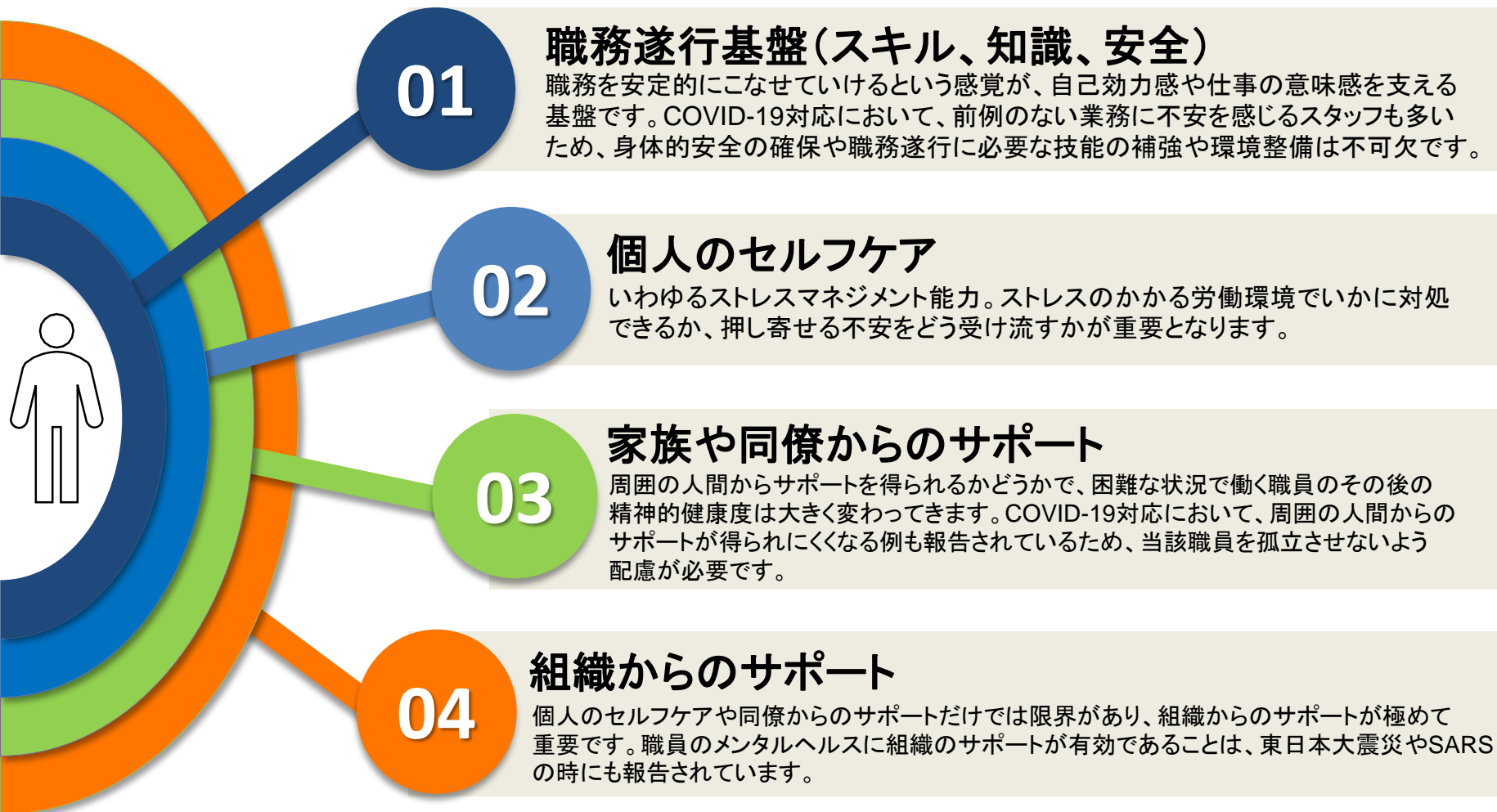
4 立たない見通し

現状、本ウイルスに対するワクチンや治療薬は開発されておらず、感染流行には未だ終わりが見えていない。見通しが立たない長期戦に発展する可能性もあり、その場合受け入れ施設等に対応に当たる医療従事者がストレスに長期間さらされ疲労が蓄積することが懸念される。

上記の特殊性を踏まえた上で、次の第3章を参考にして、それぞれの立場でできることをはじめてみましょう。

第3章 心身の健康を維持するために 必要なこと

第1項 困難な状況で働く職員がこころの健康を維持するために必要な4要素



この図は個人が十分な力を発揮するために必要な4要素を示しています。これらを増やしていくことが困難な状況下で働く職員を支援するための基本となります。4要素は、本人のみならず、同僚、上司、施設管理者にも必要です。

第2項 COVID-19対応者のために それぞれの立場でできること

「こころの健康を維持するために必要な4要素」:

①職務遂行基盤(スキル、知識、安全)、②個人のセルフケア、
 ③家族や同僚からのサポート、④組織からのサポート
 に基づき、COVID-19対応者にそれぞれの立場からできることを示します。

それぞれの立場	具体例
COVID-19対応者	本人
同僚・家族・知人	職場のスタッフ・同居の家族・友人等
上司	課長・看護師長
施設管理者	事務局長・施設長・事務部長・看護部長

※ 困難な状況にある人々を専門家でなくても支援できる手法の一つとして、PFA (Psychological First Aid)があります。またPFAの行動原則は支援者自身が困難な状況で支援活動を行うことを助けます。⇒ 添付資料1

こころの健康を維持するための4要素	自分自身のためにできること
<p>職務遂行基盤 (スキル、知識、安全)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事前の準備・心構え ・標準予防策(手洗い・マスク・手指消毒)の徹底 ・感染症患者対応の知識・技術の取得 ・職務の社会的意義に関する認識の獲得(意味の自覚) ・守秘義務の徹底
<p>個人のセルフケア</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の心身チェック(添付資料2でストレス☑していきましょう) ・自分に起こりやすいストレス反応とその対処法を知っておく (対処法は添付資料3,4を参考にしてみましょう) ・院内サポートの活用 × 自分自身にマイナスのレッテルを張る × COVID-19に関する情報を過度に見続ける
<p>家族や同僚からのサポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家族とのコミュニケーション ・同じ境遇の人との対話 ・上司への報告・連絡・相談 ・患者対応等についてのカンファレンス ・SNSを通じたコミュニケーション
<p>組織からのサポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・施設内外のリソースの活用 ・活動後の健康観察期間の事前承諾

PFAの行動原則は「これら全ての領域を強めるのに役立つ」

<p>こころの健康を 維持するための4要素</p>	<p>COVID-19対応者のためにできること</p>
<p>職務遂行基盤 (スキル、知識、安全)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・標準予防策(手洗い・マスク・手指消毒)の徹底 ・感染症等に関する正しい知識の獲得 ・後方支援の重要性の認識
<p>個人のセルフケア</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・COVID-19対応者と同僚・家族・知人自身のストレスに気づく ・想像力を持つ(誰もが感染症患者になり得ること) ・不安感・恐れから来る偏見の芽に気づくこと ・COVID-19 対応者を孤立させやすいことを知っておく × 直接対応に関われなかった同僚自身が自分を責める
<p>家族や同僚からの サポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・普段どおりの接し方 ・家族・同僚が一体となって送り出す/迎え入れる ・COVID-19対応者が話したいときに耳を傾ける ・COVID-19対応者を尊重・配慮した言葉遣い × 「コロナ対応した人らしいよ」 × 「カウンセリング受けたんだって」というレッテルを張る
<p>組織からのサポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・必要なリソースへのつなぎ ・守秘義務の徹底

こころの健康を維持するための4要素	COVID-19対応者のためにできること
職務遂行基盤 (スキル、知識、安全)	<ul style="list-style-type: none">・活動内容の説明と本人の準備状況の確認・最新のスキルや知識等のアクセスへの配慮・感染防御に関する明確なルールおよび業務手順の策定・活動の意義の承認、感謝、意味付与・活動報告ができる環境づくり
個人のセルフケア	<ul style="list-style-type: none">・こまめな休息を勧める・活動後の振り返り・活動報告によるストレス対処・継続的な体調管理
家族や同僚からのサポート	<ul style="list-style-type: none">・サポートが得やすい環境づくり(例; バディシステムの構築、現場の情報共有)・職場全体での気遣い(スタッフ・多職種への活動の事実の周知・後方支援協力の要請・あたたかな送り出し/迎え入れ)・インフォーマルな声かけ・活動後/勤務後の振り返り (たとえわずかな時間でも対応者が思いを表現できる場を提供する)・施設管理者への情報共有
組織からのサポート	<ul style="list-style-type: none">・COVID-19や対応者に関する問い合わせに対する統一した回答の準備・活動後の健康観察期間中への配慮(自宅待機・在宅勤務などの扱い)・COVID-19対応者への定期的な連絡・活動報告会の開催・守秘義務の徹底

<p>こころの健康を 維持するための4要素</p>	<p>COVID-19対応者のためにできること</p>
<p>職務遂行基盤 (スキル、知識、安全)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・最新情報の提供・発信 ・COVID-19対応者が感染防御に関する知識・技術を身につけるためのしくみづくり ・巡回(ねぎらい・承認)
<p>個人のセルフケア</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス対処法・セルフケアの方法の発信
<p>家族や同僚からのサポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・職員へのねぎらい ・対応した部署全体に対するフォロー・声掛け
<p>組織からのサポート</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・病院として一丸となって取り組む宣言(家族へも協力を求める) ・体制づくり(業務・担当・ローテーション等) ・守秘義務の徹底 ・家族支援窓口の設置 【活動後】 ・労務管理:濃厚接触者に対する健康観察期間への支援 復帰調整 ・精神保健支援:個人面談・相談窓口の紹介(内部・外部) ・生活支援:健康観察期間を過ごす場所の提供等 【本人に陽性反応が出た場合】 ・本人と家族への配慮・対応

理想のバランスを目指そう!!

不安定なモデルⅠ
「組織の方針がわからないよ…」

セルフケアはしっかりしてるんだけど…
何だか足元がぐらぐらする…



実力を発揮！
モチベーションアップ！
護られている感覚！



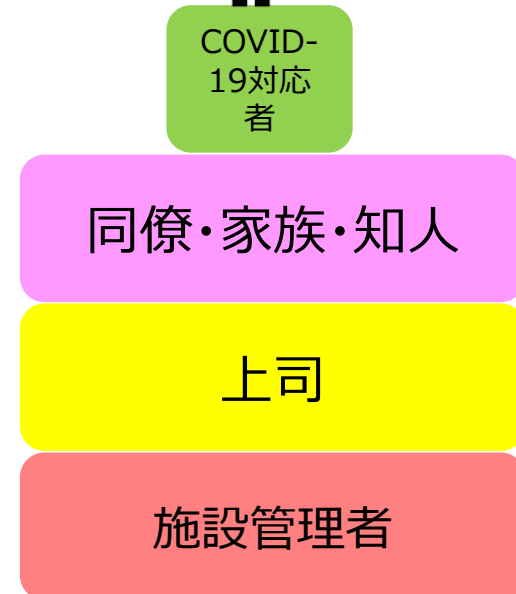
不安定なモデルⅡ
「知識やセルフケアの不足」

職務に自信を持って
ない…

感染リスク…



不安…



中央の図のように、安定した土台の上に様々なサポートをしっかりと積み重ね、それぞれの立場
でできることを速やかに実行し、理想のバランスに近づけてください。

おわりに

本ガイドでは、COVID-19対応者のためのサポートについて紹介しました。編集にあたっては、SARSやエボラウイルス病等、過去の感染症アウトブレイク事例からの教訓を取り入れています。

未知の感染症の特徴として、対応者のみならず職員やその家族が第1・第2・第3の感染症リスクにさらされることがあげられます。正確な情報を共有し、相談しやすい環境をつくり、協力し合うことが必要です。

本ガイドを活用して、身近な人同士で互いに支えあい、組織としてサポートすることがこのウイルスに対する最大の防御となります。

添付資料一覧

添付資料1:「PFA (Psychological First Aid: 心理的応急処置)リーフレット」

困難な状況にある人たちを支援するポイントが簡潔に述べられています。COVID-19対応者をサポートするときに参考としてご活用ください。(参考:IFRC Psychosocial Centre (2018). A Guide to Psychological First Aid、編集/日本語訳:平野美樹子・津田香都)

添付資料2: COVID-19対応者のためのストレスチェックリスト

COVID-19対応者が自分自身の状態に気づくための目安としてお使いください。

添付資料3:「感染症流行期にこころの健康を保つために-新型コロナウイルス感染症に対応する職員の方々へ-」

COVID-19対応者のためのポケットガイドです。対応者特有のストレスに対処するためにおすすめすること、避けた方がいいことが述べられています。A4三つ折りのリーフレットですので、COVID-19対応者ご本人にお配りいただくなどしてご活用ください。(作成:中国紅十字会香港支部、翻訳:日本赤十字社)

添付資料4:「感染症流行期にこころの健康を保つために-隔離や自宅待機により行動が制限されているの方々へ-」

隔離や自宅待機により行動が制限されてしまっているときの感情や反応と、それに対しておすすめすること、避けた方がいいことが述べられています。冊子にしてお配りいただけます。(作成:中国紅十字会香港支部、翻訳:日本赤十字社)

添付資料5:「COVID-19対応者のためにできること」一覧

COVID-19対応者のためにそれぞれの立場でできること(スライド18-21)をまとめたものです。

参考文献・資料

- ・ 中国紅十字会香港支部(2020). 感染症流行期のこころの健康を保つために～新型コロナウイルスに対応する職員の方々へ～(翻訳:日本赤十字社).
- ・ 金吉晴(編)(2001).「災害救援者のチェックリスト」. 心的トラウマの理解とケア. じほう, 105.
- ・ 厚生労働省(2016).「職業性ストレス簡易調査票」. 厚生労働省労働基準局安全衛生部(2016). 労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル, 34-35. (Available at: <https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150507-1.pdf>).
- ・ 平野美樹子(2018). 大規模災害時における被災地外救援者がおこなったストレス認知、ストレス対処および組織的支援の特徴と精神的健康度との関連, 日本看護管理学会誌, 22(1), 30-41.
- ・ 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター(2017). IFRC Monitoring and evaluation framework for psychosocial support interventions Guidance note.
- ・ 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター(2018). A Guide to Psychological First Aid
- ・ 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター(2020). 新型コロナウイルス(nCoV)のアウトブレイク下における支援スタッフ・ボランティア・コミュニティのための精神保健・心理社会的支援(MHPSS)について(2020年2月22日暫定版, 翻訳:日本赤十字社).
- ・ Maunder, R. G.他(2006). Long-term psychological and occupational effects of providing hospital healthcare during SARS outbreak. Emerging infectious diseases, 12(12), 1924.
- ・ 森光玲雄(2020).「新型コロナウイルスによってもたらされる3つの感染症」. 日本赤十字社本社災害医療統括監および国際部国際救援課へのEメールより. 2020年2月29日.
- ・ 国立国際医療研究センター 国際感染症センター(2020). 新型コロナウイルス感染症流行時の患者・家族・職員への倫理的配慮 - 感染管理や感染症看護を担当する看護師による事例集 - 2020年2月21日作成 第1版 (Available at: http://dcc.ncgm.go.jp/core/pdf/20200221_1.pdf).
- ・ Wu, P.他(2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. The Canadian Journal of Psychiatry, 54(5), 302-311.

作成にあたってご協力いただいた方々

【監修】

諏訪赤十字病院

森光 玲雄

【執筆協力】

日本赤十字社医療センター

秋山 恵子

関 真由美

宮本 教子

堀 乙彦

武口 真里花

山内 友和

伊富貴 初美

佐藤 展章

矢田 結

丸山 嘉一

本社 事業局

救護・福祉部

医療事業推進本部

国際部

災害医療統括監

【ナレーター】

伊勢赤十字病院

中井 茉里



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド

発行年月 2020年3月10日 初版

2020年3月25日 初版第2刷

発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

本冊子の内容について、許可なく掲載・改変・トレース・翻訳を禁止します。
引用、印刷物や電子データでの配布等でご活用の際には、出典を明記してください。

いつ専門的なサービスに紹介するか? When to refer

専門的な心理的支援への紹介をする状況の例として、その人が、

- 前週から眠れず、困惑し混乱している
- とても動揺していて、正常に行動できない、自分自身や子どもの世話をすることができない、例えば、食べ物があるのに食べない、洗面所が使えるのに身なりをきれいにしない。
- 行動を制御できず、予測できない、または破壊的なやり方で振る舞う
- その人自身もしくは他の人を傷つける恐れがある
- 過度の、また普通でない量の薬の使用、またはアルコールの摂取を始める

準備 Preparing for PFA

困難な状況にある人々のために

- 基本的ニーズを満たすために、どのような資源が活用できるか?
- 活動する際、文化、年齢およびジェンダーにおける考慮点は何か?

救援者自身のために(セルフケアとチーム内の相互支援)

- 被災した人々は、どのような反応をみせる可能性があるのか?
- どのような状況では一人で対応でき、いつ同僚もしくは管理者に助けを求める必要があるのか?
- 現場において、どのようにお互いを支援するのか?
- 困難な状況にある人々に関わることで、どのような反応が自分たちに起こるのか?
- 派遣中および派遣後にチームが活用できる資源はあるか?

全ての内容は、以下のガイドラインに基づいています。

IFRC Psychosocial Centre(2018). *A Guide to Psychological First Aid*,

Retrieved from <http://pscentre.org/>

Edited by Mikiko Hirano, Kozi Tsuda

Designed by Mikiko Hirano

日本語仮訳:平野・津田

2019.1.18

PFA : Psychological First Aid 心理的応急処置、こころの救急法

PFA とは何か?

PFAは、困難な状況にある人々(people in distress)を支援する手法の一つで、人々が気持ちを落ち着かせ、困難を乗り越えることを助けます。PFAは、状況にうまく対処し、情報を得た上での決定を支援する人道的な方法です。

PFA は

- 困難な状況にある人々を癒し、彼らが安心して気持ちを落ち着かせるのに役立ちます
- ニーズと心配事を見極めることです
- さらなる害から人々を守ることです
- 情緒的な支援を提供します
- 食糧や水、毛布や一時的な滞在場所など、差し迫った基本的なニーズに対処するのを助けます
- 人々が情報や、サービス、社会的支援を得る手助けをします

PFA は

- 専門家のみがおこなうものではありません
- 専門的なカウンセリングや治療ではありません
- 苦悩(distress)の原因となった出来事についての詳細な話し合いを促すものではありません
- 起こったことに関する分析を求めるものではありません
- 何が起こったかに関する詳しい情報を強く求めるものではありません
- 出来事への反応や気持ちをシェアすることを求めるものではありません

PFA の行動原則 PFA Action principles



みる LOOK

- 何が起きたのか、何が起きているのかに関する情報
- 誰が助けを必要とするか
- 安全確認
- 身体的外傷
- 差し迫った基本的、实际的ニーズの確認/気づき
- 情緒的な反応



きく LISTEN

- 近づく
- 自己紹介する
- 気を配り、傾聴する
- 感情を受け止める
- ニーズと心配事を聞く
- 困難な状況にある人々が、彼らのニーズと問題への解決策を見つけるのを助ける



つなぐ LINK

人々が

- 情報を得るのを助ける
- 大切な人や社会的支援に結びつくのを助ける
- 実際的な問題に取り組めるよう助ける
- サービスや他の支援を得る手助けをする

すべきこと	すべきではないこと
プライバシーを守り、聞いた話について秘密を守ること	十分な理由があったとしても、守秘のルールを破ること
情緒的、实际的な支援をおこなうこと	深く探ること
人々の文化、年齢、ジェンダーを考慮して適切に行動すること	無礼な態度や、救援者としての関係を不当に利用すること
傾聴すること	相手が重要なことを話している間に、気もそぞろで、他のことを考えていること
自分の偏見や先入観に気づき、とらわれないようにすること	相手の行動や気持ちを決めつけること
自分自身で問題を解決できるよう、人々の自己決定の権利を尊重し、自立を手助けすること	何をすべきか、どのように問題を解決すればよいか教えること
正直であり、信頼できること	不誠実な約束をすること、もしくは誤った情報を与えること
基本的ニーズにつなげること	相手を助ける対価として、お金や利益を求めること
自分が対処できないときに気づくこと	自分のスキルを過大評価すること
今、助けを必要としなくても、今後も支援を受けられることを人々にはっきりと示すこと	相手が助けを求めているのに、無理強いを続けること
敬意をもった安心できる方法で、支援を終わらせること	今後の支援の情報を与えることなしに会話を打ち切り、突然支援を終わらせること

COVID-19対応者のためのストレスチェックリスト

ご自身のストレスをチェックしてみましょう。☑の数が多いほどストレスが高い環境・状況といえます。ストレス対処方法のヒントとして、添付資料3・4のリーフレットも参考にしてみてください。

- 仕事の順番・やり方に柔軟性を持たせることができない
- 慎重な注意を要する業務を行う
- 事前の説明が不十分だったり、刻一刻と情報が変化する
- 感染することや死への恐怖を経験した
- 職務を通して同僚に感染者が出た
- 上長や同僚に職務に関する不安を話すことができない
- 職務について、家族に伝えることができない
- 職務について、家族からの反対を受ける
- 直接対応を行わないスタッフとの間で温度差を感じる
- 近い人から避けられるような経験をする
- 対応を行っている部署内で意見の食い違いがある
- 対応を直接行っていない部署からの孤立がある
- 患者やメディア等と対立したり、非難されたり、避けられたりする

- 体温や体調を強く気にする
- 他者から孤立しひきこもる
- ウイルスに関する情報を過度にチェックする
- 過度な手洗い、うがいをする
- 世の中の反応(買い占め等)に対し皮肉的な見方になる
- 防護具の扱いに不安を持つ
- 活動の中でいつものようなタッチングや傾聴を十分に行う事ができないことへのジレンマを感じる
- 活動を公表できないこと、活動への承認が弱いことにより、組織に対する怒りや不信感を持つ
- 隔離により孤立・孤独感を持つ
- 周りからの視線に過敏になる
- 自分も感染している／したのではないかという恐怖心・不安がある
- 周りの人には気持ちが分かってもらえない、と感じる

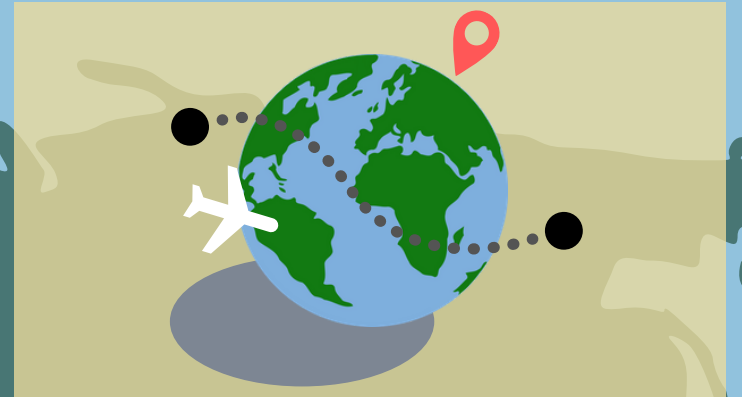
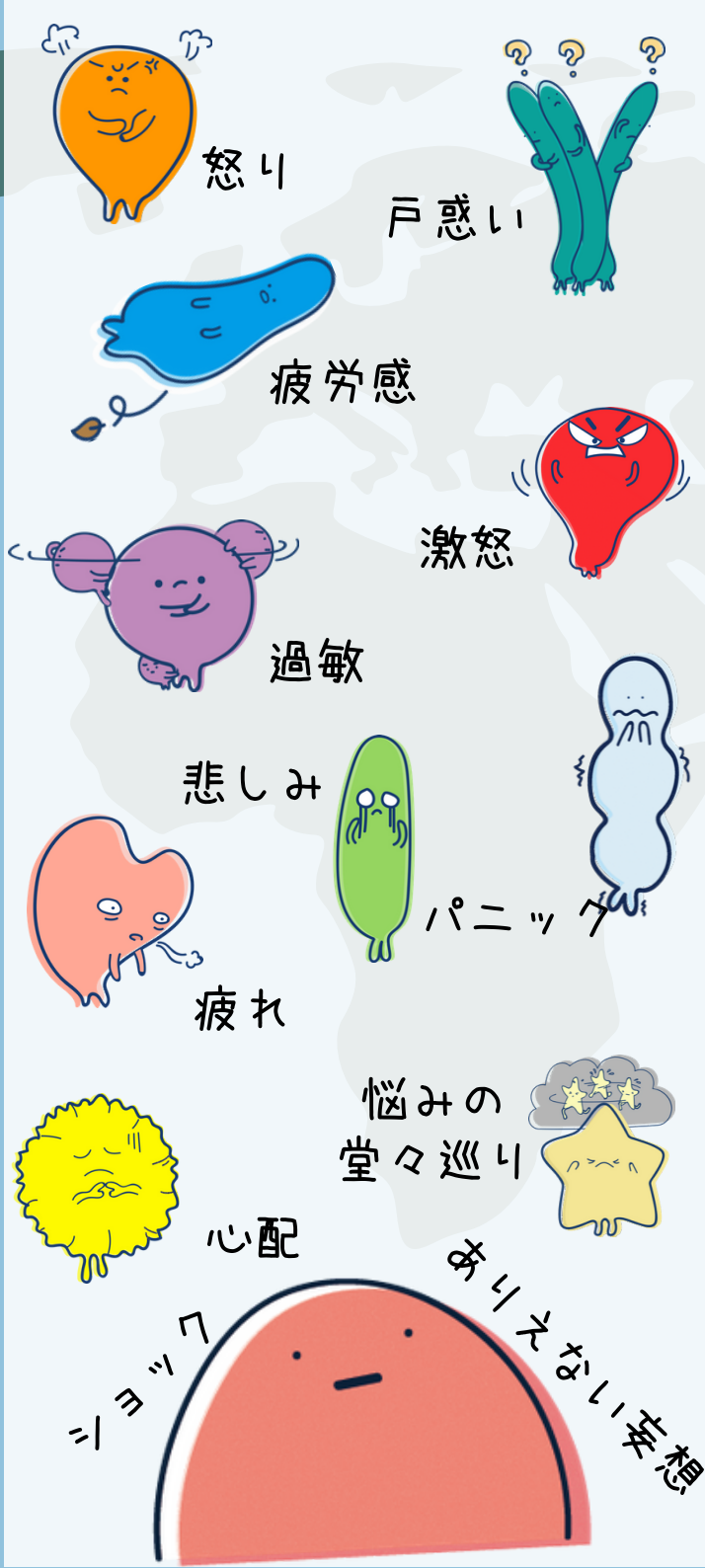
※このチェックリストは対応者の自己理解に役立つものであって、診断や判定に用いるものではありません。



感染症流行期にこころの健康を保つために



～新型コロナウイルス感染症に対応する職員の方々へ～



救護班や病院で対応する職員の方々は、左のような一般的なストレス反応だけではなく、ご自身の仕事内容に関連して、無力感、不安全感、フラストレーションなど、特有のストレスを感じるかもしれません：

- 効果的な治療法が確立されていない新しい病気に立ち向かう
- たまっていく仕事
- 「もっとこうすれば良かったのでは」と考えてしまう
- 感染するのではないかという恐怖や不安
- 患者さんや家族等からのプレッシャーや期待
- 職場環境やサポートが充分ではないこと
- 誹謗中傷にさらされたり、痛み、苦しみを目の当たりにした経験

Translated by



Content and design developed by



・・・ですが、
忘れないでください。あなたは生身の人間です。
自分自身を十分にいたわることは
もっとも重要なことなのです。
以下のヒントをぜひ参考にしてください：



おすすめすること：

- ✓ 自分の仕事の中で、役割、責任、できること、リスクを客観的に理解し評価しましょう。
- ✓ 自分に素直になり、十分な情報を得て行動を決められる時間を持つようにしましょう。
- ✓ 感情をありのまま受け止めましょう。自分の感覚や今必要なことは何かを理解し、表現できる時間を持ちましょう。
- ✓ 困難を感じたり不安に陥った時、また、重要な決断をしなければならない時は、家族や友人などに助けを求めてみましょう。
- ✓ できるだけ毎日の生活のリズムを保つようにしましょう。十分な食事、睡眠と休息を取ることを心がけましょう。
- ✓ 定期的、また必要な時には遠慮なく職場に支援を求めましょう。
- ✓ 過去に自分自身が辛い時期を乗り越えたときの方法を、ここでも試してみましょう。

避けた方がいいこと：

- ✗ 一人でできる範囲を超えた責任や仕事を引き受けるのは避けましょう。
- ✗ 休憩を全く取らなかったり、疲労困憊するまで過度に働くことは控えましょう。
- ✗ 「患者さん全員を助けなくてはならない」などといったあまり現実的ではない、合理的ではない期待や要求を自分自身に課すことは避けましょう。
- ✗ こんな時には自分の個人的な悩みやニーズは取るに足らないものだ、などと無理に押し込めてしまうことは避けましょう。
- ✗ 家族や友人との社会的なつながりやサポートを断らないようにしましょう。
- ✗ ストレスから逃げる手段として、アルコール・喫煙・カフェイン・薬などに頼ることはやめましょう。



自分自身をいたわることは
他の人に対する責任でもあります。
もし、不安な気持ちが1か月以上続いたり、
日々の生活やご自身の心の状態に大きな影響
を及ぼしているようだったら、
専門家への相談を検討してください。



多くのストレスを感じてしまっているとき、身体がいつもと違った反応を示したりしたとき、静かに座って、ゆっくりと呼吸を試みましょう。



目を閉じて呼吸をゆっくりしながら自分自身の心の声に耳を傾けてみましょう。



身体や心が悲鳴を上げているときは、自分自身を優しくいたわりましょう。

人は誰でも、苦しみや辛さを経験するものです。
自分自身をいたわるようになって初めて他の人をいたわることもできるようになります。



Translated by



Content and design developed by





感染症流行期に こころの健康を保つために

～ 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～

Content and design
developed by:

Translated by:

隔離されると、私たちには以下のような
様々な感情や反応が生じることがあります



自身の体調や仕事や将来について心配になります。

起こりうる最悪な事態を
考えてしまい、思考が現実
に落ち着き
実離れしたり、落着きが奪
われたり、恐怖が強ま
ったりします。



自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。

自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまうかもしれない、と自分を責めます。



周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。

他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じます。



イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。

Content and design
developed by:

Translated by:

隔離されたときにこうした反応が生じるのは
とても自然なことです。心の健康を保つために
私たちは以下のようなヒントを用いて
自分自身を十分にいたわる必要があります

おすすめすること



自分自身の体調を客観的に、
落ち着いて評価しましょう。



通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛けましょ
う。十分に食事を取り、できるだけ運動するよう心掛
けましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行
することで、自分自身をコントロール出来ている感覚
を得ることができます。



感情をありのまま受け止めましょう。
自分のこころの状態や今必要なことは
何か、自分自身と対話する時間を持ち
ましょう。



出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動
をするよう心掛けましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本
を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動
などを行うのはどうでしょうか。



Content and design
developed by:

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
香港紅十字會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

隔離されたときにこうした反応が生じるのは
とても自然なことです。心の健康を保つために
私たちは以下のようなヒントを用いて
自分自身を十分にたわねる必要があります

おすすめすること



活動的であるように心掛けましょう。書き
ものをしたり、ゲームをしたり、クロスワ
ードや数独パズルをしたり、頭を使うゲー
ムを考案したりするのも良いでしょう。



家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。
直接会うことはできなくても、SNSを使って
連絡を取ったり、LINEやWhatsAppなどで
ビデオ・音声通話をしたりすると良いでしょう。



苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになると
良いでしょう。
ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。
笑顔や、小声でくすくすと笑うだけでも、
不安感やイライラ感を和らげることができます。



希望を持ち続けましょう。家族や信念、自身の価値観など、
意味があると思えるものを信じましょう。



Content and design
developed by:

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
香港紅十字會 香港分會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

隔離されたときにこうした反応が生じるのはとても自然なことです。心の健康を保つために私たちは以下のようなヒントを用いて自分自身を十分にいたわる必要があります



避けた方が良くこと



最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう。



一日中、睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることになりかねません。



新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません



感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう。



Content and design developed by:

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
香港紅十字會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

添付資料5

何を	誰が	COVID-19対応者	COVID-19対応者を支援する人			
			同僚・家族・知人	上司	施設管理者	
COVID-19 対応者がこころの健康を維持するための要素	職務遂行基盤 (スキル、知識、安全)	<ul style="list-style-type: none"> ・事前の準備・心構え ・標準予防策（手洗い・マスク・手指消毒）の徹底 ・感染症患者対応の知識の取得 ・職務の社会的意義に関する認識の獲得（意味の自覚） ・守秘義務の徹底 	<ul style="list-style-type: none"> ・標準予防策（手洗い・マスク・手指消毒）の徹底 ・感染症等に関する正しい知識を得る ・後方支援の重要性の認識 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動内容の説明と本人の準備状況の確認 ・最新のスキルや知識等のアクセスへの配慮 ・感染防御に関する明確なルールおよび業務手順の策定 ・活動の意義承認、感謝、意味付与 ・活動報告ができる環境づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・最新情報の提供・発信 ・COVID-19対応者が感染防御に関する知識・技術を身につけるためのしくみづくり ・巡回（ねぎらい・承認） 	
	個人のセルフケア	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の心身のチェック (添付資料2でストレス☑してみましょう) ・自分に起こりやすいストレス反応とその対処法を知っておく (対処法は添付資料3,4を参考にしてみましょう) ・院内サポートの活用 ×自分自身にマイナスのレッテルを張る ×COVID-19に関する情報を過度に見続ける 	P F A の 行 動 原 則 は こ れ ら	<ul style="list-style-type: none"> ・COVID-19対応者と同僚・家族・知人自身のストレスに気づく ・想像力を持つ（誰もが感染症患者になり得ること） ・不安感・恐れから来る偏見の芽に気づくこと ・COVID-19 対応者を孤立させやすいことを知っておく ×直接対応に関われなかった同僚自身が自分を責める 	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめな休息を勧める ・活動後の振り返り・活動報告によるストレス対処 ・継続的な体調管理 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス対処法・セルフケアの方法の発信
	家族や同僚からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ・家族とのコミュニケーション ・同じ境遇の人との対話 ・上司への報告・連絡・相談 ・患者対応等についてのカンファレンス ・SNSを通じたコミュニケーション 	す べ て の 領 域 を 強 め る の に 役 立 つ	<ul style="list-style-type: none"> ・普段どおりの接し方 ・家族・同僚が一体となって送り出す/迎え入れる ・COVID-19対応者が話したいときに耳を傾ける ・COVID-19対応者を尊重・配慮した言葉遣い ×「コロナ対応した人らしいよ」「カウンセリング受けたんだって」というレッテルを張る 	<ul style="list-style-type: none"> ・サポートが得やすい環境づくり (例：パディシステムの構築、現場の情報共有) ・職場全体での気遣い（スタッフ、多職種への活動の事実の周知・後方支援協力の要請、あたたかな送り出し/迎え入れ） ・活動後/勤務後の振り返り (たとえわずかな時間でも対応者が思いを表現できる場を提供する) ・施設管理者への情報共有 	<ul style="list-style-type: none"> ・職員へのねぎらい ・対応した部署全体に対するフォロー・声掛け
	組織からのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ・施設内外のリソースの活用 ・活動後の健康観察期間の事前承諾 		<ul style="list-style-type: none"> ・必要なりソースへのつなぎ ・守秘義務の徹底 	<ul style="list-style-type: none"> ・COVID-19や対応者に関する問い合わせに対する統一した回答の準備 ・活動後の健康観察期間中への配慮 (自宅待機・在宅勤務などの扱い) ・COVID-19対応者への定期的な連絡 ・活動報告会の開催 ・守秘義務の徹底 	<ul style="list-style-type: none"> ・病院として一丸となって取り組む宣言 (家族へも協力を求める) ・体制づくり（業務・担当・ローテーション等） ・守秘義務の徹底 ・家族支援窓口の設置 【活動後】 ・労務管理：濃厚接触者は14日間の健康観察期間 復帰調整 ・精神保健支援：個人面談・ 相談窓口の紹介（内部・外部） ・生活支援：隔離場所の提供等 【本人に陽性反応が出た場合】 ・本人と家族への配慮・対応