

新型コロナウイルス感染症流行下で 支援者がこころの健康を守るために

大分県こころとからだの相談支援センター

1

大分県こころとからだの相談支援センターの取 組み(新型コロナウイルス感染症メンタルヘルス関連)

- 県民の方への広報 (2020年4月にHP上に公開)
- 新型コロナウイルス感染症が起こった時(クラスター発生時など)の施設への支援
- 宿泊療養者への相談対応(電話、スカイプを通じて)

2

県民の方への広報

- 新型コロナウイルス感染症流行下に起こりやすい心身のストレス反応の説明。
- ストレス反応は誰でも起こりうる正常の反応であると考えられる。(異常な状況への心身の反応)
- ただし、人によっては強い反応が現れたり、長引いたりして、日常生活や仕事・家庭生活・子育て・介護などに影響を及ぼすことがある。
- このような場合は、当センターの予約相談電話を利用して欲しい。(相談先の周知)
- 日常生活での留意点として以下の点を説明している。
- 規則正しい生活の維持。
- 信頼できる人とのコミュニケーション。
- 運動のすすめ。
- 新型コロナウイルス感染症に関する過剰な情報をとらないこと。(情報の源、時間帯の制限)
- 医療保健・介護従事者等へ敬意を払って欲しいこと。

3

新型コロナウイルス感染症が起こった時(クラスター発生時など)の施設への支援

- 対象となる施設は医療機関、学校、保育機関、高齢者施設等。
- 当該施設に当センター職員(医師、保健師、心理職、事務職員)や大分県公認心理師会会員で訪問する。
- 時期は施設の希望による。感染がある程度終息し、当該施設が本来業務を開始する前であることが多い。(本来業務を安心して開始できるようなお手伝い)
- 支援内容は管理職への助言、心理教育、職員の個別面接である。(3つの支援内容;3本柱)
- 感染から回復し職場復帰する職員への個別面接も行う。(ポイント:感染した事で自分を責める必要はない、周りから責められる必要もない筈である。)

4

本日の話しの趣旨

- 本日は新型コロナウイルス感染症流行下で支援者（医療関係者、介護従事者、教職員、保育関係者など）がご自身のこころの健康を守っていくために大切だと思われる点をお話しします。
- この3年近く、新型コロナウイルス感染症の流行というストレスの強い状況下で、様々な場面で支援をされておられる皆様に少しでもお役に立てればと思います。

5

基本的な点

- 新型コロナウイルス感染症の流行という異常な事態に対して、我々自身に様々な心身のストレス反応がおこる可能性があります。
- 様々な反応が起こったとしても、それは異常な事態に、我々の心と体が「警戒モード」を発動し、反応しているという正常なものと考えられます。
- これらの反応の多くは、時間とともに軽くなることと考えられ、周囲の方々に相談することなどにより対応することも可能です。
- またご自分で反応を軽くする方法もあります。
- ただし、反応の出方には当然ながら個人差があります。
- 人によっては強い反応があらわれたり、長引いたりして、普段の生活や仕事・家庭生活・子育て・介護などに影響を及ぼすこともあります。
- そのような場合は是非相談することを考えてみて下さい。

6

感染が引き起こしている状況

- 「自分が感染する(した)のではないか、家族などに移すんじゃないか」という心配
- 先行きが見えにくい
- 終わりがみえない
- 情報の過剰
- 不確かな情報の蔓延
- 風評被害・不当な扱い

7

こころとからだに起こりやすいストレス反応

<心理面>

- 不安・恐怖、過度の緊張・警戒、落ち着きのなさ、神経過敏、
- いらだち・怒り、落ち込み、自責感・他責感、孤立感、不全感、
- 圧倒された感じ、無力感、ショック、頭が一時的に真っ白になる

<身体面>

- 不眠、食欲低下、動悸、発汗(冷や汗)、倦怠感(だるさ)、疲れやすさ、めまい・ふらつき、息苦しさ、息が吸いにくい感じ

<行動面>

- 過度な飲酒、過食、過活動、孤立、ひきこもり(人を避ける)

8

メンタルヘルスに関する相談窓口

- 大分県こころとからだの相談支援センター（精神保健福祉センター）
予約・相談電話 097-541-6290
平日8:30～12:00, 13:00～17:00

（*ご本人からの相談は勿論、ご家族や支援者などからのご相談にも応じます。）

9

日常生活で気をつけて頂きたいこと(1)

① なるべく普段に近い生活を心がけましょう

- もともとの趣味・楽しみ、例えば運動や友人との会話など、普段大切にしていることを短時間でもよいので続けましょう。普段の生活のペースをなるべく崩さないようにしましょう。自分なりのルーチンをもつこともストレス解消の助けになります。

② 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう

- 睡眠・食事を維持することは生活の基本です。ストレスを解消しようしすぎて、アルコールやカフェインをとりすぎないように注意しましょう。

③ 意識して少しでも身体を動かしましょう

- 身体を動かすと、緊張がほぐれ、血行がよくなります。リラックスにもつながります。ゆっくりとした呼吸をこころがける、ストレッチをする、ゆっくりと入浴するなどを試してしてみましょう。

10

日常生活で気をつけて頂きたいこと(2)

④ 気分転換をはかりましょう

- ゆったりと過ごすことを心がけて、気分転換を図りましょう。同僚が働いているから、自分も真面目に過ごさないと堅苦しく考える必要はありません。体と頭を休め、心身の疲労を回復させましょう。

⑤ 一人で抱え込まずに、家族や友人等信頼できる人に話を聞いてもらいましょう

- 信頼できる人に時間をとってもらい、ゆっくりと話を聞いてもらいましょう。自分の言葉にじっくりと耳を傾けてもらう人の存在は、とても貴重です。我々に安心感と落ち着きをもたらしてくれます。

11

仕事面で気をつけて頂きたいこと(1)

① 仕事中やシフトの合間にできる範囲で休息を確保しましょう

- 食べたくないときや時間がない時には、少量に分けて食べましょう。水分補給にも気をつけてください。周囲の人と話し、時には愚痴を言い合うのもストレス発散の1つです。話すことで気持ちが楽になったり、心配や焦りが軽くなることがあります。

② 自分の働きを褒めましょう。自分や他人を責めないようにしましょう

- 困っている人のケアやリハビリなど、あなたが立派な仕事を果たしていることを思い出しましょう。周囲の人と互いに褒め合いましょう。自分のことを卑下したり、他人の行動を批判しないようにしましょう。

12

仕事面で気をつけて頂きたいこと(2)

③ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた体験を思い出しましょう

- そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。

④ ねぎらいの気持ちと寛容さを大切にしましょう

- 同僚や部下に対して「よくやっている」「ありがとう」「私たちは頑張っている」と部署全体でフォローして下さい。多少できない点があってもこういう時だからこそ、自分を責めず、周りにも多少のことには目をつぶりましょう。

13

リラクゼーションのための呼吸法

- ① 鼻からゆっくり息を吸ってくださいーひとつ、ふたつ、みっつー肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
- ② 静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。
今度は口からゆっくり息をはきますーひとつ、ふたつ、みっつー肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。
- ③ 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。
- ④ ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。
- ⑤ 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。
(災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイドの実施の手引き より)
「* 自宅など安全が確保された状況で行ってください。」

ゆっくりとした呼吸を心がけてください。深くよりも、ゆっくりとを意識しましょう

14

現在の状況を乗り切っていくために

- 感染対策については現実的に出来る範囲内で、合理的に行いましょう。
- その上で、元来の生活の質に近いレベルの生活を送れるような工夫を試みましょう。
- つまり、感染対策と質の高い生活の維持をどのように両立させるか、バランスをとっていくかが重要と考えます。
- そのためには、元来の趣味・楽しみや自分が大切にしていることを可能な範囲で生活の中に取り入れ、続けていくことが大切だと思います。

15

感染された方にお伝えしていること

○感染者やその近親者のみなさまへ

(新型コロナウイルス感染症に関する専門家有志の会より引用)

- 感染したことで、病気に苦しんだり、大きなストレスを感じていることと思います。
- 日常生活を失ったり、大切な方を亡くされたりつらい経験をしていらっしゃる方のお話も伺っております。
- そういったみなさまがいち早く回復し、いつもどおりの生活に戻られること、心理的な困難を乗り越えられることを心より強く願っております。
- また、あなたや家族が感染してしまったことについて、あなたは悪くありません。
- ご自身を責める必要も、差別を受ける理由もまったくありません。一人で抱え込まず、社会全体で新型コロナと向きあっていきましょう。

16

支援者に起こる可能性のある精神的不調

- PTSD
- うつ病
- 全般性不安障害
- パニック障害
- 物質使用障害(アルコール依存症を含む)
- 心身のストレス反応

17

Moral injury

- 状況: ある種の行動をしたことが、自身の道徳心や倫理規定に反する、あるいは、ある種の行動をとらなかったことが自身の道徳心や倫理規定に反する
- 反応: 良心の呵責や心理的苦痛、恥、罪悪感、嫌悪感など
- うつ状態、PTSD、自殺企図などを誘発する可能性がある

(高橋晶: 新型コロナウイルス感染症の治療スタッフのメンタルヘルス. 精神医学65:125-139, 2021)

18

個人レベルでのセルフケア(例)

- ゆっくりとしたリラックスしたウォーキング
- 雑誌に書き物をする
- 音楽を聴く
- 笑う機会をもつ
- お風呂にはいる(短いシャワーではなく)
- 電話やe-mailで友人とつながる
- 趣味を深める
- 屋外で過ごす時間をとる
- 子どもと遊ぶ
- マインドフルネスを実践する(今という瞬間を生きる)

(The Johns Hopkins guide to Psychological first aid)

19

個人レベルでのセルフケア(例) 続き

- リラクゼーション技術を実践する
- 仕事から離れ、友人や家族と過ごせるような計画をたてる
- 前もって他者と計画をたてるように努める
- 休養をとる
- 休止や休息を上手にとるように時間を管理する
- じっくりと考える時間をとる
- 眠れるときに眠る
- 私生活と仕事の境界をはっきりされる(例:手に余る場合にはnoと言う)

(The Johns Hopkins guide to Psychological first aid)

20

自己効力感(self-efficacy)を高める4つの源

1. 出来事をうまくコントロールできた経験
2. 出来事を他の人がうまく対処した事を見ること
3. 周囲からの支持、激励、サポート
4. 体調を整え、気分(感情)を安定させること

(A clinical guide to the treatment of the human stress responseより)

21

支援者が所属する組織の役割

- 「緊急対応や災害対応にあたるいかなる組織においても、支援者を心理的に支える組織立ったサポートを提供する倫理的な責務があると、われわれは強く信じる」

(The Johns Hopkins guide to Psychological first aid)

22

ソーシャル・サポートの視点をもつ

- ソーシャル・サポートとは周囲の人から受ける有形・無形の支援を指します。具体的には、以下の4つの要素からなると言われています。
 - ① 情動的サポート: 必要な情報を適切なタイミングで提供する
 - ② 道具的サポート: 仕事上の仕組みや手続きなどを改善する
 - ③ 評価的サポート: 職員が頑張っていることをねぎらい、評価する
 - ④ 情緒的サポート: 信頼している人が、じっくりと話に耳を傾ける
- 通常、上記の①、②、④は職場で、それほど意識しなくても実行できていると思います。ただし、③の視点を十分に持ち、ねぎらいと評価をつねに心がける必要があると思います。

23

ソーシャル・サポートの高い職場・環境となるように皆で工夫していく

- 必要な情報を皆で探して共有する
- 働きやすいシステムや仕事の仕方を考える
- お互いに頑張っていることを評価する(ねぎらう)
- お互いにじっくりと話を聞く機会をもつ

24

参考資料

- Everly GS and Lating JM: The JOHNS HOPLINS GUIDE to psychological first aid
- 感染症流行時の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～: 日本赤十字社
- 感染症流行時の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～: 日本赤十字社
- 災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 兵庫県こころのケアセンター訳 医学書院 2011
- はじめての認知療法 大野裕著
講談社現代新書 2